



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

| Наименование блюд и продуктов                           | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | витамин     | Сборник рецептов        |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|   |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным               | 140/3        |                 |        | 4,22             | 4,92         | 23,38        | 155,56                  | 0,60        | ТТК №7Д                 |
| Крупа рисовая   |              | 10              | 10     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Крупа пшеничная   |              | 7,5             | 7,5    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Молоко  |              | 75              | 75     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Вода  |              | 48              | 48     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Сахар   |              | 2               | 2      |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,4             | 0,4    |                  |              |              |                         |             |                         |
| 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                     | 25/5/5       |                 |        | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67                  | 0,07        | №3 сб дошк 2016         |
| Батон нарезной  |              | 25              | 25     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Сыр   |              | 5,1             | 5      |                  |              |              |                         |             |                         |
| Масло сливочное   |              | 5               | 5      |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>364</b>   |                 |        | <b>9,60</b>      | <b>13,02</b> | <b>46,65</b> | <b>345,81</b>           | <b>1,84</b> |                         |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык)           | 150/2        |                 |        | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00                   | 1,05        | №420 Сб дошк 2016       |
| кисломолочный напиток                                   |              | 155             | 150    |                  |              |              |                         |             |                         |
| сахар   |              | 2               | 2      |                  |              |              |                         |             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>152</b>   |                 |        | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>            | <b>1,05</b> |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                         |
| Салат из моркови с сахаром                              | 40           |                 |        | 0,53             | 0,04         | 3,03         | 14,53                   | 1,96        | №42 дошк. СБ 2016       |
| морковь   |              | 50,00           | 40,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| сахар   |              | 0,40            | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками   | 150/10       |                 |        | 3,61             | 2,87         | 10,55        | 90,56                   | 5,19        | №88 СБ дошк 2016        |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий              |              | 11,97           | 11,40  |                  |              |              |                         |             |                         |
| Лук репчатый  |              | 1,19            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Яйцо  |              | 0,96            | 0,80   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Вода для фарша  |              | 1,00            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,10            | 0,10   |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса полуфабриката фрикаделек                          |              |                 | 14,3   |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса готовых фрикаделек                                |              |                 | 10     |                  |              |              |                         |             |                         |
| Картофель   |              | 59,90           | 45,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| Морковь   |              | 7,50            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Лук репчатый  |              | 7,14            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| вермишель   |              | 6,00            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Масло растительное                                      |              | 3,00            | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Вода  |              | 105,00          | 105,00 |                  |              |              |                         |             |                         |
| Котлеты рубленые из говядины                            | 50           |                 |        | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76                  |             | СБ дошкольн. №299. 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий              |              | 36,57           | 35,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| Лук репчатый  |              | 36,57           | 35,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| Хлеб пшеничный  |              | 10,40           | 8,75   |                  |              |              |                         |             |                         |
| вода питьевая   |              | 8,13            | 8,13   |                  |              |              |                         |             |                         |
| сухари панировочные                                     |              | 10,00           | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 2,80            | 2,80   |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса полуфабриката                                     |              | 0,40            | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                         |
| масло растительное                                      |              |                 | 62,00  |                  |              |              |                         |             |                         |
| масло растительное                                      |              | 0,60            | 0,60   |                  |              |              |                         |             |                         |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2        |                 |        | 3,21             | 1,62         | 22,36        | 116,60                  | 0,41        | №180, сб дошк 2016      |
| крупа гречневая   |              | 47,6            | 47,6   |                  |              |              |                         |             |                         |
| вода питьевая   |              | 71,0            | 71,0   |                  |              |              |                         |             |                         |
| соль иодированная                                       |              | 0,3             | 0,3    |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса каши  |              |                 | 100,0  |                  |              |              |                         |             |                         |
| морковь   |              | 16,5            | 13,2   |                  |              |              |                         |             |                         |
| лук репчатый  |              | 2,0             | 1,7    |                  |              |              |                         |             |                         |
| масса каши с овощами                                    |              |                 | 110,0  |                  |              |              |                         |             |                         |
| масло сливочное   |              | 2,0             | 2,0    |                  |              |              |                         |             |                         |
| Напиток из сухофруктов                                  | 150          |                 |        | 0,50             | 0,07         | 14,00        | 60                      | 0,54        | №394 СБ дошк 2016       |
| сухофрукты  |              | 12,75           | 12,50  |                  |              |              |                         |             |                         |
| Сахар   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                         |

| вода  |                      | 152,00      | 152,00 |        |              |              |               |                |              | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
|---|----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Хлеб пшеничный                                  |                      | 15          | 15,00  | 15,00  | 1,14         | 0,12         | 7,38          | 35,25          | 0,00         | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| Хлеб ржаной                                     |                      | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>                                   |                      | <b>562</b>  |        |        | <b>19,72</b> | <b>14,48</b> | <b>79,38</b>  | <b>536,93</b>  | <b>8,10</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                      |                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Пудинг рыбный                                   |                      | 45/15       |        |        | 8,98         | 2,93         | 4,40          | 80,00          | 0,32         | №286 СБ дошк 2016            |
|   | рыба (минтай с/м БГ) |             | 51,54  | 37,9   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса отварной рыбы  |             |        | 30     |              |              |               |                |              |                              |
|   | Хлеб пшеничный       |             | 6,2    | 6,2    |              |              |               |                |              |                              |
|   | яйцо                 |             | 4,8    | 4      |              |              |               |                |              |                              |
|   | молоко               |             | 9      | 9      |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное      |             | 1,7    | 1,7    |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль иодированная    |             | 0,3    | 0,3    |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло растительное   |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса пудинга        |             |        | 45     |              |              |               |                |              |                              |
|   | Соус молочный        |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|   | молоко               |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |
|   | масло сливочное      |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
|   | Мука пшеничная       |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
|   | Вода                 |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сахар                |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль иодированная    |             | 0,09   | 0,09   |              |              |               |                |              |                              |
|   | масса соуса          |             |        | 15     |              |              |               |                |              |                              |
| Пюре Картофельное                               |                      | 120         |        |        | 2,45         | 3,84         | 16,35         | 109,80         | 14,53        | № 339 СБ дошк 2016           |
|   | Картофель            |             | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                              |
|   | Молоко               |             | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|   | Масло сливочное      |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
|   | соль иодированная    |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                   |                      | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410,411 Дели2016            |
|   | чай весовой          |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                              |
|   | Сахар                |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                              |
|   | Вода                 |             | 150    | 150    |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерские изделия                            | вафли                | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                                  |                      | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| Фрукты свежие                                   |                      | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                   |                      | <b>475</b>  |        |        | <b>14,16</b> | <b>13,45</b> | <b>57,90</b>  | <b>412,25</b>  | <b>24,88</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   |                      | <b>1553</b> |        |        | <b>47,83</b> | <b>44,70</b> | <b>191,93</b> | <b>1377,99</b> | <b>35,87</b> |                              |

| День 2- ой                                |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|---|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов             | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С   | Сборник рецептур  |  |
|   |              |                        |                       | белки            | жиры         | угл-ды       |                              |             |                   |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |  |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 140/3        |                        |                       | 3,76             | 6,13         | 22,96        | 162,00                       | 0,67        | ТТК №1Д           |  |
|   |              | 18                     | 18                    |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 70                     | 70                    |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 53                     | 53                    |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 2                      | 2                     |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 0,4                    | 0,4                   |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 3                      | 3                     |                  |              |              |                              |             |                   |  |
| 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 маслом сливочным              | 25/5         |                        |                       | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                        |             | №1 Дели2016       |  |
|   |              | 25                     | 25                    |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 5                      | 5                     |                  |              |              |                              |             |                   |  |
| <b>Итого:</b>                             | <b>359</b>   |                        |                       | <b>9,35</b>      | <b>13,67</b> | <b>46,75</b> | <b>351,28</b>                | <b>2,10</b> |                   |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                     |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |  |
| Кисломолочный напиток                     | 150          |                        |                       | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                        | 0,45        | №420 СБ дошк 2016 |  |
| (кефир, ряженка, катык)                   |              | 155                    | 150                   |                  |              |              |                              |             |                   |  |
| <b>Итого:</b>                             | <b>150</b>   |                        |                       | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>                 | <b>0,45</b> |                   |  |
| <b>ОБЕД</b>                               |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |  |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с | 40           |                        |                       | 0,78             | 2,09         | 3,91         | 37,68                        | 1,04        | №26, сБ дошк 2016 |  |
|   |              | 29,79                  | 22,40                 |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 7,50                   | 6,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 10,02                  | 6,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 4,80                   | 4,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |  |
|   |              | 2,00                   | 2,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |  |

|  |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной | 150/5       |        |        | 1,81         | 3,70         | 6,74          | 70,31          | 6,43         | №63,сбдошк2016             |
| Капуста свежая   |             | 15,00  | 12,0   |              |              |               |                |              |                            |
| Картофель  |             | 15,96  | 12,0   |              |              |               |                |              |                            |
| Морковь  |             | 9,38   | 7,5    |              |              |               |                |              |                            |
| Лук репчатый   |             | 7,14   | 6,0    |              |              |               |                |              |                            |
| Свекла   |             | 30,72  | 24,0   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло растительное   |             | 3,00   | 3,0    |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                            |
| Томатная паста   |             | 1,50   | 1,5    |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,50   | 0,5    |              |              |               |                |              |                            |
| Бульон   |             | 120,00 | 120,0  |              |              |               |                |              |                            |
| Сметана  |             | 5,00   | 5,0    |              |              |               |                |              |                            |
| Плов из отварной птицы   | 150         |        |        | 12,71        | 7,85         | 26,80         | 229,00         | 4,52         | №321 сбдошк2016            |
| цыплята-бройлеры с/м   |             | 58,50  | 55,2   |              |              |               |                |              |                            |
| масса отварной птицы   |             |        | 24,0   |              |              |               |                |              |                            |
| масло сливочное  |             | 5,0    | 5,0    |              |              |               |                |              |                            |
| Лук репчатый   |             | 8,9    | 7,5    |              |              |               |                |              |                            |
| Морковь  |             | 12,5   | 10,0   |              |              |               |                |              |                            |
| Крупа рисовая  |             | 32,0   | 32,0   |              |              |               |                |              |                            |
| вода   |             | 65,0   | 65,0   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,5    | 0,5    |              |              |               |                |              |                            |
| масса гарнира  |             |        | 126,0  |              |              |               |                |              |                            |
| Компот из свежих яблок   | 150         |        |        | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 2,85         | 342 сб шк 2017             |
| яблоки свежие  |             | 28,50  | 25,00  |              |              |               |                |              |                            |
| сахар  |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                            |
| вода   |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Хлеб пшеничный   | 20          | 20     | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной  | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>550</b>  |        |        | <b>19,25</b> | <b>14,34</b> | <b>82,04</b>  | <b>539,17</b>  | <b>14,84</b> |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| Запеканка творожная с молоком стуженным                            | 110/20      |        |        | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | № 251 сб дошк 2016         |
| Творог   |             | 103,2  | 101,2  |              |              |               |                |              |                            |
| крупа манная   |             | 6,6    | 6,6    |              |              |               |                |              |                            |
| Яйцо   |             | 5,28   | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 8,8    | 8,8    |              |              |               |                |              |                            |
| Сметана  |             | 4,4    | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное  |             | 4,4    | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сухари панировочные  |             | 4,4    | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                            |
| молоко стуженное   |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/5/5     |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели2016              |
| чай весовой  |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                            |
| лимон  |             | 5,55   | 5      |              |              |               |                |              |                            |
| Вода   |             | 150,0  | 150,0  |              |              |               |                |              |                            |
| Булочка дорожная   | 35          |        |        | 2,73         | 4,90         | 18,25         | 126,70         |              | №453 сб дошк2016           |
| Мука пшеничная   |             | 21,35  | 21,00  |              |              |               |                |              |                            |
| мука пшеничная на подпыл   |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное  |             | 4,55   | 4,55   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,21   | 0,21   |              |              |               |                |              |                            |
| дрожжи сухие   |             | 0,14   | 0,14   |              |              |               |                |              |                            |
| вода   |             | 10,70  | 10,70  |              |              |               |                |              |                            |
| масса полуфабриката  |             |        | 39,90  |              |              |               |                |              |                            |
| для крошки:  |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| мука пшеничная   |             | 0,84   | 0,84   |              |              |               |                |              |                            |
| масло сливочное  |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                            |
| масса крошки   |             |        | 1,40   |              |              |               |                |              |                            |
| масло растительное для смазки изделий                              |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |              |                            |
| Сок (нектар) в инд упаковке  | 200         | 200    | 200    | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Дели2016              |
| <b>Итого:</b>  | <b>525</b>  |        |        | <b>24,56</b> | <b>21,90</b> | <b>73,12</b>  | <b>586,32</b>  | <b>6,73</b>  |                            |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1584</b> |        |        | <b>57,51</b> | <b>53,66</b> | <b>208,21</b> | <b>1552,77</b> | <b>24,12</b> |                            |

| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Кол - во |        | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|----------|--------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|------------------|
|  |              | (в гр)   | (в гр) | белки            | жиры | угл-ды |                         |           |                  |
|  |              | брутто   | нетто  |                  |      |        | Ккал                    |           |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |          |        |                  |      |        |                         |           |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |        | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47                  |           | ТТК №10Д         |
| Крупа ячневая                            |              | 17,5     | 17,5   |                  |      |        |                         |           |                  |
| Молоко                                   |              | 70       | 70     |                  |      |        |                         |           |                  |
| Вода                                     |              | 53       | 53     |                  |      |        |                         |           |                  |
| Сахар                                    |              | 2        | 2      |                  |      |        |                         |           |                  |
| соль иодированная                        |              | 0,4      | 0,4    |                  |      |        |                         |           |                  |
| Масло сливочное                          |              | 3        | 3      |                  |      |        |                         |           |                  |

|  |            |        |        |              |              |              |               |             |                             |
|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------------|
| Чай с молоком, сахаром   | 180/6      |        |        | 3,03         | 2,40         | 10,48        | 75,76         | 1,38        | №113 сб дошк 2016           |
| чай весовой  |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |             |                             |
| Сахар  |            | 6      | 6      |              |              |              |               |             |                             |
| Молоко   |            | 92     | 90     |              |              |              |               |             |                             |
| Вода   |            | 90     | 90     |              |              |              |               |             |                             |
| Бутерброд с маслом сливочным                                   | 25/5       |        |        | 1,92         | 4,36         | 12,92        | 98,50         |             | №1 Дели 2016                |
| Батон вафельный  |            | 25     | 25     |              |              |              |               |             |                             |
| Масло сливочное  |            | 5      | 5      |              |              |              |               |             |                             |
| <b>Итого:</b>  | <b>359</b> |        |        | <b>9,65</b>  | <b>11,55</b> | <b>46,65</b> | <b>345,73</b> | <b>1,38</b> |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |            |        |        |              |              |              |               |             |                             |
| Кисломолочный напиток  | 150        |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45        | №420 Сб дошк 2016           |
| (кефир, ряженка, казык)  |            | 155    | 150    |              |              |              |               |             |                             |
| <b>Итого:</b>  | <b>150</b> |        |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>  | <b>0,45</b> |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |            |        |        |              |              |              |               |             |                             |
| Салат из свежей капусты с морковью                             | 40         |        |        | 0,56         | 2,03         | 3,61         | 34,96         | 1,86        | №21 сб дошк 2016            |
| капуста свежая   |            | 46,25  | 37,00  |              |              |              |               |             |                             |
| соль йодированная  |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |             |                             |
| масса прогретой капусты  |            |        | 33,40  |              |              |              |               |             |                             |
| морковь  |            | 5,00   | 4,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Сахар  |            | 0,70   | 0,70   |              |              |              |               |             |                             |
| Масло растительное   |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки        | 150        |        |        | 1,18         | 1,63         | 7,27         | 51,45         | 4,95        | №86 сб дошк 2016            |
| крупка пшенная   |            | 9,00   | 9,00   |              |              |              |               |             |                             |
| картофель  |            | 60,00  | 45,00  |              |              |              |               |             |                             |
| Морковь  |            | 7,50   | 6,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Лук репчатый   |            | 7,14   | 6,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Масло растительное   |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |             |                             |
| соль йодированная  |            | 0,5    | 0,5    |              |              |              |               |             |                             |
| Бульон   |            | 105,00 | 105,00 |              |              |              |               |             |                             |
| Гуляш из отварной индейки                                      | 30/30      |        |        | 10,16        | 6,05         | 2,04         | 102,23        | 0,55        | №260 сб рецептур 2017       |
| филе индейки   |            | 42,00  | 42,00  |              |              |              |               |             |                             |
| Соль йодированная  |            | 0,30   | 0,30   |              |              |              |               |             |                             |
| масса отварной говядины  |            |        | 30,00  |              |              |              |               |             |                             |
| Морковь  |            | 13,13  | 10,50  |              |              |              |               |             |                             |
| лук репчатый   |            | 6,36   | 5,30   |              |              |              |               |             |                             |
| Вода питьевая  |            | 22,50  | 22,50  |              |              |              |               |             |                             |
| томатная паста   |            | 0,90   | 0,90   |              |              |              |               |             |                             |
| мука пшеничная в/с   |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |             |                             |
| масло растительное   |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Соль йодированная  |            | 0,15   | 0,15   |              |              |              |               |             |                             |
| Макаронные изделия отварные с маслом                           | 110/3      |        |        | 4,17         | 2,66         | 23,45        | 134,38        |             | №219 Сб дошк 2016           |
| макаронные изделия   |            | 38,50  | 38,50  |              |              |              |               |             |                             |
| вода   |            | 231,00 | 231,00 |              |              |              |               |             |                             |
| соль йодированная  |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |             |                             |
| Масло сливочное  |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Кисель   | 150        |        |        | 0,45         | 0,08         | 13,50        | 62,70         | 0,83        | ТТК                         |
| Кисель-концентрат  |            | 17,5   | 17,5   |              |              |              |               |             |                             |
| Сахар  |            | 5      | 5      |              |              |              |               |             |                             |
| вода   |            | 150    | 150    |              |              |              |               |             |                             |
| Хлеб пшеничный   | 20         | 20     | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00        | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной  | 35         | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |             | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>568</b> |        |        | <b>20,36</b> | <b>13,03</b> | <b>73,55</b> | <b>501,95</b> | <b>8,19</b> |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                     |            |        |        |              |              |              |               |             |                             |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | 40/20      |        |        | 5,46         | 4,70         | 8,85         | 99,98         | 0,74        | ТТК №784 от 17.11.2023      |
| рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный                           |            | 41,10  | 30,0   |              |              |              |               |             |                             |
| хлеб пшеничный   |            | 31,50  | 30,0   |              |              |              |               |             |                             |
| вода питьевая  |            | 4,00   | 4,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Лук репчатый   |            | 6,50   | 6,50   |              |              |              |               |             |                             |
| масло растительное   |            | 9,00   | 7,50   |              |              |              |               |             |                             |
| масса припущенного лука  |            | 0,60   | 0,60   |              |              |              |               |             |                             |
| яйцо куриное   |            |        | 3,75   |              |              |              |               |             |                             |
| соль йодированная  |            | 0,72   | 0,60   |              |              |              |               |             |                             |
| сухари панировочные  |            | 0,35   | 0,35   |              |              |              |               |             |                             |
| Масса полуфабриката  |            | 4,00   | 4,00   |              |              |              |               |             |                             |
| Масло растительное   |            |        | 47,2   |              |              |              |               |             |                             |
| масса готовых котлет   |            | 1,00   | 1,00   |              |              |              |               |             |                             |
| соус томатный с овощами  |            |        | 40,0   |              |              |              |               |             |                             |
| лук репчатый   |            |        | 20,0   |              |              |              |               |             |                             |
| морковь  |            | 2,4    | 2,00   |              |              |              |               |             |                             |
| масло растительное   |            | 5,0    | 4,00   |              |              |              |               |             |                             |
| бульон или вода  |            | 0,6    | 0,60   |              |              |              |               |             |                             |
| Масло сливочное  |            | 20,0   | 20,0   |              |              |              |               |             |                             |
| мука пшеничная   |            | 0,9    | 0,9    |              |              |              |               |             |                             |
| морковь  |            | 0,9    | 0,9    |              |              |              |               |             |                             |
| лук репчатый   |            | 1,5    | 1,2    |              |              |              |               |             |                             |
|  |            | 0,72   | 0,6    |              |              |              |               |             |                             |

|  |                                 |             |       |       |              |              |               |                |              |                             |
|--|---------------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
|  | томатная паста                  |             | 1,2   | 1,2   |              |              |               |                |              |                             |
|  | Масло сливочное                 |             | 0,3   | 0,3   |              |              |               |                |              |                             |
|  | сахар                           |             | 0,2   | 0,2   |              |              |               |                |              |                             |
|  | соль йодированная               |             | 0,2   | 0,2   |              |              |               |                |              |                             |
|  | масса готового томатного соуса  |             |       | 18,0  |              |              |               |                |              |                             |
|  | масса томатного соуса с овощами |             |       | 20,00 |              |              |               |                |              |                             |
| Картофель запеченный   |                                 | 120         |       |       | 3,26         | 7,07         | 25,31         | 182,4          | 17,4         | №147 сб шк 2017             |
|  | картофель                       |             | 231,6 | 174   |              |              |               |                |              |                             |
|  | масло растительное              |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |                             |
|  | соль йодированная               |             | 0,3   | 0,3   |              |              |               |                |              |                             |
| Напиток из шиповника   |                                 | 150/5       |       |       | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 36,60        | №399 сб дошк 2016           |
|  | шиповник                        |             | 15,3  | 15    |              |              |               |                |              |                             |
|  | сахар                           |             | 5     | 5     |              |              |               |                |              |                             |
|  | вода                            |             | 150   | 150   |              |              |               |                |              |                             |
| Кондитерское изделие   | печенье                         | 20          | 20,00 | 20,00 | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,40          |              | табл 6 стр 136 Длели +.2012 |
| 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 дошк.2016           |
| Хлеб пшеничный   |                                 | 20          | 20    | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                                 | <b>475</b>  |       |       | <b>12,65</b> | <b>14,50</b> | <b>74,25</b>  | <b>485,93</b>  | <b>64,74</b> |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                                 | <b>1552</b> |       |       | <b>47,00</b> | <b>42,83</b> | <b>200,76</b> | <b>1409,61</b> | <b>74,76</b> |                             |

#### День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                    | Масса порции | Кол - во          |                  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептов             |
|--|--------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|------------------------------|
|  |              | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                              |
|  |              |                   |                  |                  |              |              | Ккал           | С           |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |              |                   |                  |                  |              |              |                |             |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным    | 140/3        |                   |                  | 5,79             | 6,28         | 26,29        | 185,66         | 0,67        | ТТК №5Д                      |
|  |              | 18                | 18               |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 123               | 123              |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 2                 | 2                |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 0,4               | 0,4              |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 3,00              | 3,00             |                  |              |              |                |             |                              |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180/6        |                   |                  | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58          | 1,17        | №414 Дели 2016               |
|  |              | 2,50              | 2,50             |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 6,00              | 6,00             |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 90,00             | 90,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 108,00            | 108,00           |                  |              |              |                |             |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным              | 25/5/5       |                   |                  | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67         | 0,07        | №3 сб дошк.2016              |
|  |              | 25                | 25               |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 5,1               | 5                |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 5                 | 5                |                  |              |              |                |             |                              |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>364</b>   |                   |                  | <b>11,17</b>     | <b>14,38</b> | <b>49,56</b> | <b>375,91</b>  | <b>1,91</b> |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                            |              |                   |                  |                  |              |              |                |             |                              |
| Кисломолочный напиток<br>(кефир, ряженка, катык) | 150          |                   |                  | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00          | 0,45        | №420 СБ дошк 2016            |
|  |              | 152,00            | 150,00           |                  |              |              |                |             |                              |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>150</b>   |                   |                  | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>   | <b>0,45</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                      |              |                   |                  |                  |              |              |                |             |                              |
| Салат из моркови с маслом растительным           | 40           |                   |                  | 0,54             | 2,61         | 2,96         | 37,97          | 1,90        | ТТК согласно акту проработки |
|  |              | 48,00             | 38,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 2,00              | 2,00             |                  |              |              |                |             |                              |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне    | 150          |                   |                  | 3,29             | 3,16         | 9,92         | 88,95          | 3,50        | СБ дошк.2016 №87             |
|  |              | 40,05             | 30               |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 12,15             | 12               |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 7,2               | 6                |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 9,6               | 7,5              |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 0,5               | 0,5              |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 3                 | 3                |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 105               | 105              |                  |              |              |                |             |                              |
| Фрикадельки из птицы                             | 60           |                   |                  | 8,43             | 7,55         | 5,28         | 123            | 0,24        | №325, СБ дошк 2016           |
|  |              | 67,60             | 44,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 11,00             | 11,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 0,40              | 0,40             |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 14,00             | 14,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              |                   | 69,00            |                  |              |              |                |             |                              |
| Рагу из овощей                                   | 120          |                   |                  | 2,02             | 12,56        | 9,83         | 162,29         | 14,30       | №148 ,сб дошк 2016           |
|  |              | 53,20             | 40,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 24,00             | 19,20            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              |                   | 18,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 20,40             | 16,80            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              |                   | 13,20            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 32,75             | 26,20            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              |                   | 24,00            |                  |              |              |                |             |                              |
|  |              | 0,60              | 0,60             |                  |              |              |                |             |                              |

|                             |   |             |                |                |              |              |               |                |              |                               |
|-----------------------------|---|-------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------------|
|                             | Масло растительное                                |             | 4,00           | 4,00           |              |              |               |                |              | №366 ,сб дошк<br>2016         |
|                             | соус:   |             |                |                |              |              |               |                |              |                               |
|                             | вода  |             | 35,00          | 35,00          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Масло сливочное                                   |             | 1,58           | 1,58           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Мука пшеничная                                    |             | 1,58           | 1,58           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Морковь   |             | 2,63           | 2,10           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Лук репчатый                                      |             | 1,26           | 1,05           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | томатная паста                                    |             | 2,10           | 2,10           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Масло сливочное                                   |             | 0,53           | 0,53           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | сахар   |             | 0,35           | 0,35           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | соль йодированная                                 |             | 0,35           | 0,35           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масса соуса                                       |             |                | 35,00          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масса рагу  |             |                | 120,00         |              |              |               |                |              |                               |
| Компот из урюка             |   | 150         |                |                | 0,35         | 0,02         | 13,83         | 56,83          | 0,00         | №394 СБ дошк<br>2016          |
|                             | урюк  |             | 15,3           | 15,0           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масса отварных сухофруктов                        |             |                | 24,0           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Вода  |             | 152            | 152,0          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | сахар   |             | 5              | 5              |              |              |               |                |              |                               |
| Хлеб ржаной                 |   | 35          | 35             | 35             | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144,Дели<br>+ 2012 |
| <b>Итого:</b>               |   | <b>555</b>  |                |                | <b>16,94</b> | <b>26,32</b> | <b>55,67</b>  | <b>538,27</b>  | <b>19,94</b> |                               |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |   |             |                |                |              |              |               |                |              |                               |
| Эч-почмак с мясным фаршем   |   | 75          |                |                | 8,40         | 4,76         | 28,43         | 201,00         |              | ТТ по АП от 23.05.2022        |
|                             | Мука пшеничная                                    |             | 23,25          | 23,25          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | мука пшеничная на подпыл                          |             | 0,75           | 0,75           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | яйцо куриное                                      |             | 2,34           | 1,95           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Масло сливочное                                   |             | 1,95           | 1,95           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Сахарный песок                                    |             | 0,75           | 0,75           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Молоко  |             | 9,40           | 9,40           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Дрожжи сухие                                      |             | 0,23           | 0,23           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | соль йодированная                                 |             | 0,30           | 0,30           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масса теста                                       |             |                | 37,50          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | говядина (котлетное мясо б/к)<br>или фарш говяжий |             | 17,85<br>17,85 | 17,00<br>17,00 |              |              |               |                |              |                               |
|                             | картофель   |             | 29,30          | 22,00          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Лук репчатый                                      |             | 7,80           | 6,50           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Масло сливочное                                   |             | 3,40           | 3,40           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | соль йодированная                                 |             | 0,40           | 0,40           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масса фарша                                       |             |                | 49,00          |              |              |               |                |              |                               |
|                             | яйцо куриное                                      |             | 1,44           | 1,20           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масло растительное для смазки<br>изделий          |             |                | 0,23           |              |              |               |                |              |                               |
|                             | масло растительное для смазки<br>листа            |             |                | 0,75           |              |              |               |                |              |                               |
| Чай с сахаром               |   | 150/5       |                |                | 0,053        | 0,015        | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №410,411<br>Дели2016          |
|                             | чай весовой                                       |             | 0,4            | 0,4            |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Сахар   |             | 5              | 5              |              |              |               |                |              |                               |
|                             | Вода  |             | 150            | 150            |              |              |               |                |              |                               |
| Сок (нектар) в инд упаковке |   | 200         | 200            | 200            | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         | №418 Дели2016                 |
| <b>Итого:</b>               |   | <b>430</b>  |                |                | <b>9,45</b>  | <b>4,78</b>  | <b>53,65</b>  | <b>305,52</b>  | <b>4,02</b>  |                               |
| <b>ВСЕГО:</b>               |   | <b>1499</b> |                |                | <b>41,92</b> | <b>49,22</b> | <b>165,18</b> | <b>1295,70</b> | <b>26,32</b> |                               |

**День 5 - ый**

| Наименование блюд и<br>продуктов                 | Масса<br>порции | Кол - во         |                 | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | Сборник<br>рецептур |
|--|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------------|
|  |                 | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       |                            |              |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                 |                  |                 |                  |              |              |                            |              |                     |
| Суп молочный со звездочками                      | 180             |                  |                 | 5,18             | 4,69         | 15,15        | 119,16                     | 0,68         | №100,сб дошк 2016   |
|  |                 | 14,40            | 14,40           |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 1,40             | 1,40            |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 126,00           | 126,00          |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 54,00            | 54,00           |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 1,80             | 1,80            |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 0,80             | 0,80            |                  |              |              |                            |              |                     |
| Какао с молоком                                  | 180/6           |                  |                 | 3,67             | 3,19         | 15,82        | 106,74                     | 1,43         | №397 Дели2010       |
|  |                 | 2,00             | 2,00            |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 6,00             | 6,00            |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 110,00           | 110,00          |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 80,00            | 80,00           |                  |              |              |                            |              |                     |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 25/5            |                  |                 | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                      |              | №1 Дели2016         |
|  |                 | 25               | 25              |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 5                | 5               |                  |              |              |                            |              |                     |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>396</b>      |                  |                 | <b>10,76</b>     | <b>12,23</b> | <b>43,89</b> | <b>324,40</b>              | <b>2,11</b>  |                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |                 |                  |              |              |                            |              |                     |
| Кисломолочный напиток<br>(Кефир, ряженка, катык) | 150/2           |                  |                 | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00                      | 1,05         | №420 СБ дошк 2016   |
|  |                 | 155              | 150             |                  |              |              |                            |              |                     |
|  |                 | 2                | 2               |                  |              |              |                            |              |                     |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>152</b>      |                  |                 | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>               | <b>1,05</b>  |                     |

| ОБЕД  |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным            | 40          |        |        | 0,57         | 2,44         | 3,34          | 37,56          | 2,67         | №34 сб дошк 2016           |
| свекла  |             | 48,64  | 38,00  |              |              |               |                |              |                            |
| масло растительное  |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                            |
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5    |        |        | 3,38         | 4,98         | 7,87          | 96,41          | 7,95         | №81 сб дошк 2016           |
| Картофель   |             | 59,85  | 45,00  |              |              |               |                |              |                            |
| капуста свежая  |             | 15,00  | 12,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Морковь   |             | 7,50   | 6,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Лук репчатый  |             | 7,20   | 6,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло растительное  |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                            |
| огурцы соленые  |             | 16,38  | 9,00   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                            |
| бульон  |             | 105,00 | 105,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Сметана   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                            |
| говядина (котлетное мясо б/к)                             |             | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                            |
| или фарш говяжий  |             | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                            |
| Лук репчатый  |             | 1,19   | 1,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Яйцо куриное  |             | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |                            |
| Вода питьевая   |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Соль йодированная   |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |                            |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом        | 130/20      |        |        | 9,93         | 8,14         | 23,31         | 206,57         | 5,63         | №308 СБ дошк 2016          |
| говядина (котлетное мясо б/к)                             |             | 35,50  | 34,00  |              |              |               |                |              |                            |
| или фарш говяжий  |             | 35,70  | 34,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Масло растительное  |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                            |
| масса готового мясного фарша                              |             |        | 26,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Картофель   |             | 165,60 | 124,50 |              |              |               |                |              |                            |
| масса отварного протертого                                |             |        | 118,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Лук репчатый  |             | 10,80  | 9,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло растительное  |             | 1,60   | 1,60   |              |              |               |                |              |                            |
| масса приущенного лука                                    |             |        | 6,50   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное   |             | 1,60   | 1,60   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                            |
| сухари панировочные                                       |             | 2,40   | 2,40   |              |              |               |                |              |                            |
| масса полуфабриката                                       |             |        | 153,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Соус :  |             |        | 5,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Сметана   |             |        | 1,30   |              |              |               |                |              |                            |
| Мука пшеничная  |             |        | 15,00  |              |              |               |                |              |                            |
| вода  |             |        | 20,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Соус сметанный  |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| Компот из изюма и яблок                                   | 150         |        |        | 0,29         | 0,10         | 21,77         | 89,96          | 1,20         | ТТК                        |
| яблоки свежие   |             | 13,68  | 12,0   |              |              |               |                |              |                            |
| изюм  |             | 7,65   | 7,5    |              |              |               |                |              |                            |
| масса отварных сухофруктов                                |             |        | 12,0   |              |              |               |                |              |                            |
| Вода  |             | 152    | 152,0  |              |              |               |                |              |                            |
| сахар   |             | 5,0    | 5,0    |              |              |               |                |              |                            |
| Хлеб ржаной   | 40          | 40     | 40     | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |              | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>545</b>  |        |        | <b>16,81</b> | <b>16,14</b> | <b>72,13</b>  | <b>509,70</b>  | <b>17,45</b> |                            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| Омлет натуральный   | 130         |        |        | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | №229,сб дошк2016           |
| яйцо  |             | 96,00  | 80,00  |              |              |               |                |              |                            |
| молоко  |             | 55,00  | 55,00  |              |              |               |                |              |                            |
| масса омлетной смеси                                      |             |        | 135,00 |              |              |               |                |              |                            |
| масло сливочное   |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная   |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                            |
| масса готового омлета                                     |             |        | 130,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Хлеб пшеничный  | 25          | 25,00  | 25,00  | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 150/5/5     |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели2016              |
| чай весовой   |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар   |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                            |
| лимон   |             | 5,55   | 5      |              |              |               |                |              |                            |
| Вода  |             | 150,0  | 150,0  |              |              |               |                |              |                            |
| Фрукты свежие   | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк.2016          |
| (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин )           |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| <b>Итого:</b>   | <b>415</b>  |        |        | <b>14,48</b> | <b>22,14</b> | <b>29,57</b>  | <b>378,56</b>  | <b>12,49</b> |                            |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1508</b> |        |        | <b>46,40</b> | <b>54,26</b> | <b>153,59</b> | <b>1295,66</b> | <b>33,10</b> |                            |

2 неделя

| День 6 - ый                                |              |               |              |                  |      |        |                         |           |                  |
|--|--------------|---------------|--------------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во      |              | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|  |              | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки            | жиры | угл-ды |                         |           |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |               |              |                  |      |        |                         |           |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3        |               |              | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34                  | 0,00      | ТТК №6Д          |
| Крупа пшено                                |              | 17,7          | 17,7         |                  |      |        |                         |           |                  |
| Молоко                                     |              | 70            | 70           |                  |      |        |                         |           |                  |
| Вода                                       |              | 53            | 53           |                  |      |        |                         |           |                  |
| Сахар                                      |              | 2             | 2            |                  |      |        |                         |           |                  |
| соль иодированная                          |              | 0,4           | 0,4          |                  |      |        |                         |           |                  |
| Масло сливочное                            |              | 3             | 3            |                  |      |        |                         |           |                  |
| Чай с молоком, сахаром                     | 180/6        |               |              | 3,03             | 2,40 | 10,48  | 75,76                   | 1,38      | 2016             |
| чай весовой                                |              | 0,45          | 0,45         |                  |      |        |                         |           |                  |
| Сахар                                      |              | 6             | 6            |                  |      |        |                         |           |                  |

|  |   |            |        |        |              |              |              |               |             |  |                             |
|--|---|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|-----------------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                | Молоко                                  |            | 92     | 90     |              |              |              |               |             |  | №3 сб дошк 2016             |
|  | Вода                                    | 25/5/5     | 90     | 90     | 2,53         | 5,69         | 12,92        | 115,67        | 0,07        |  |                             |
|  | Батон нарезной                          |            | 25     | 25     |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Сыр                                     |            | 5,1    | 5      |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 5      | 5      |              |              |              |               |             |  |                             |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>364</b> |        |        | <b>9,39</b>  | <b>10,43</b> | <b>42,86</b> | <b>308,77</b> | <b>1,45</b> |  |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |   |            |        |        |              |              |              |               |             |  |                             |
| Кисломолочный напиток  |   | 150        |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45        |  | №420 СО дошк 2016           |
| (кефир, ряженка, катык)  | кисломолочный напиток                   |            | 155    | 150    |              |              |              |               |             |  |                             |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>150</b> |        |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>  | <b>0,45</b> |  |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |   |            |        |        |              |              |              |               |             |  |                             |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с                          |   | 40         |        |        | 0,78         | 2,09         | 3,91         | 37,68         | 1,04        |  | №26, сб дошк 2016           |
|  | картофель                               |            | 29,79  | 22,40  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | морковь                                 |            | 7,50   | 6,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | зеленый горошек к/с                     |            | 10,02  | 6,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | лук репчатый                            |            | 4,80   | 4,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | масло растительное                      |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной |   | 150/5      |        |        | 1,81         | 3,70         | 6,74         | 70,31         | 6,43        |  | №63, сб дошк 2016           |
|  | Капуста свежая                          |            | 15,00  | 12,0   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Картофель                               |            | 15,96  | 12,0   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Морковь                                 |            | 9,38   | 7,5    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 7,14   | 6,0    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Свекла                                  |            | 30,72  | 24,0   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 3,00   | 3,0    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Сахар                                   |            | 0,15   | 0,15   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Томатная паста                          |            | 1,50   | 1,5    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | соль иодированная                       |            | 0,50   | 0,5    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Бульон                                  |            | 120,00 | 120,0  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Сметана                                 |            | 5,00   | 5,0    |              |              |              |               |             |  |                             |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе               |   | 40/20      |        |        | 4,98         | 5,17         | 5,89         | 90,00         | 0,30        |  | ТТК 1001 от 10.06.2024      |
|  | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |            | 40,00  | 26,00  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | хлеб пшеничный                          |            | 27,30  | 26,00  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Вода                                    |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 8,00   | 8,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 9,60   | 8,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масса припущенного лука                 |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Мука пшеничная                          |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масса полуфабриката                     |            | 8,00   | 8,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 2,70   | 2,70   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | масса готовых тефтелей                  |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | сметанно-томатный соус:                 |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | сметана                                 |            | 40,00  | 40,00  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Мука пшеничная                          |            | 20,00  | 20,00  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | вода                                    |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | томатная паста                          |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | соль иодированная                       |            | 15,00  | 15,00  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | вермишель                               |            | 1,00   | 1,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | масло сливочное                         |            | 0,16   | 0,16   |              |              |              |               |             |  |                             |
| Вермишель отварная   |   | 110        |        |        | 3,15         | 1,06         | 23,41        | 118,12        |             |  | №219 Сб дошк. 2016          |
|  | вермишель                               |            | 38,50  | 38,50  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | вода                                    |            | 231,00 | 231,00 |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | соль иодированная                       |            | 0,30   | 0,30   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | масло сливочное                         |            | 1,70   | 1,70   |              |              |              |               |             |  |                             |
| Напиток из сухофруктов   |   | 150        |        |        | 0,50         | 0,07         | 14,00        | 60            | 0,54        |  | №394 Сб дошк 2016           |
|  | сухофрукты                              |            | 12,75  | 12,50  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Сахар                                   |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | вода                                    |            | 152,00 | 152,00 |              |              |              |               |             |  |                             |
| Хлеб ржаной  |   | 35         | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |             |  | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>550</b> |        |        | <b>13,53</b> | <b>12,51</b> | <b>67,79</b> | <b>445,34</b> | <b>8,31</b> |  |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |   |            |        |        |              |              |              |               |             |  |                             |
| Биточки рубленые из рыбы   |   | 50         |        |        | 6,10         | 3,88         | 7,34         | 89,00         | 0,16        |  | ТТК №3                      |
|  | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный    |            | 51,0   | 37,5   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Крупа манная                            |            | 39,4   | 37,5   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | яйцо                                    |            | 1,30   | 1,3    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Лук репчатый                            |            | 0,90   | 0,75   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | вода                                    |            | 11,10  | 9,30   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | соль иодированная                       |            | 7,00   | 7,0    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | сахар                                   |            | 0,4    | 0,4    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | сухари панировочные                     |            | 0,1    | 0,1    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масло растительное                      |            | 5,0    | 5,0    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масса полуфабриката                     |            | 1,3    | 1,3    |              |              |              |               |             |  |                             |
|  |   |            |        | 59,0   |              |              |              |               |             |  |                             |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                        |   | 110/3      |        |        | 2,66         | 4,62         | 27,55        | 162,47        |             |  | №304 сб тк 2017             |
|  | Крупа рисовая                           |            | 39,30  | 39,30  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | соль иодированная                       |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Вода питьевая                           |            | 82,50  | 82,50  |              |              |              |               |             |  |                             |
|  | Масло сливочное                         |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |             |  |                             |
| Чай с мармеладом   |   | 160/10     |        |        | 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    |              |              |               |                |              |  |
|               | Хлеб пшеничный              | 25          | 25,00 | 25,00 | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | 0,00         | табл с стр 134, дели<br>13413<br>№418 Дели2016 |
|               | Сок (нектар) в инд упаковке | 200         | 200   | 200   | 1,00         |              | 20,20         | 84,44          | 4,00         |  |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>558</b>  |       |       | <b>11,66</b> | <b>8,70</b>  | <b>86,71</b>  | <b>467,55</b>  | <b>4,18</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b> |                             | <b>1622</b> |       |       | <b>38,93</b> | <b>35,38</b> | <b>203,66</b> | <b>1297,66</b> | <b>14,39</b> |  |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во          |                  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептур     |
|--|--------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|
|  |              | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                      |
|  |              |                   |                  |                  |              |              | Ккал           | С           |                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |              |                   |                  |                  |              |              |                |             |                      |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным             | 140/3        |                   |                  | 4,71             | 4,80         | 23,38        | 171,47         |             | ТТК №10Д             |
| Крупа ячневая  |              | 17,50             | 17,50            |                  |              |              |                |             |                      |
| Молоко   |              | 70                | 70               |                  |              |              |                |             |                      |
| Вода   |              | 53                | 53               |                  |              |              |                |             |                      |
| Сахар  |              | 2                 | 2                |                  |              |              |                |             |                      |
| соль иодированная                                    |              | 0,4               | 0,4              |                  |              |              |                |             |                      |
| Масло сливочное                                      |              | 3,00              | 3,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| Кофейный напиток с молоком                           | 180/6        |                   |                  | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58          | 1,17        | №414 Дели 2016       |
| Кофейный напиток                                     |              | 2,50              | 2,50             |                  |              |              |                |             |                      |
| Сахар  |              | 6,00              | 6,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| Молоко   |              | 90,00             | 90,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| Вода   |              | 108,00            | 108,00           |                  |              |              |                |             |                      |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 25/5         |                   |                  | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50          |             | №1 Дели 2016         |
| Батон вaresной                                       |              | 25                | 25               |                  |              |              |                |             |                      |
| Масло сливочное                                      |              | 5                 | 5                |                  |              |              |                |             |                      |
| <b>Итого:</b>  | <b>359</b>   |                   |                  | <b>9,48</b>      | <b>11,57</b> | <b>46,65</b> | <b>344,55</b>  | <b>1,17</b> |                      |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                |              |                   |                  |                  |              |              |                |             |                      |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)        | 150          |                   |                  | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00          | 0,45        | №420 СБ дошк 2016    |
| кисломолочный напиток                                |              | 155               | 150              |                  |              |              |                |             |                      |
| <b>Итого:</b>  | <b>150</b>   |                   |                  | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>   | <b>0,45</b> |                      |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                   |                  |                  |              |              |                |             |                      |
| Салат из свежей капусты с морковью                   | 30           |                   |                  | 0,43             | 1,52         | 2,71         | 26,22          | 5,13        | №21 сб дошк 2016     |
| капуста свежая                                       |              | 34,70             | 27,75            |                  |              |              |                |             |                      |
| соль иодированная                                    |              | 0,15              | 0,15             |                  |              |              |                |             |                      |
| масса прогретой капусты                              |              |                   | 25,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| морковь  |              | 3,75              | 3,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| масло растительное                                   |              | 1,50              | 1,50             |                  |              |              |                |             |                      |
| сахар  |              | 0,50              | 0,50             |                  |              |              |                |             |                      |
| Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками | 150/10       |                   |                  | 4,13             | 3,93         | 11,35        | 106,16         | 3,50        | №91,128 сб дошк 2016 |
| картофель  |              | 66,6              | 50               |                  |              |              |                |             |                      |
| Морковь  |              | 7,5               | 6,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| Лук репчатый   |              | 7,2               | 6,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| Масло растительное                                   |              | 1,5               | 1,5              |                  |              |              |                |             |                      |
| соль иодированная                                    |              | 0,5               | 0,5              |                  |              |              |                |             |                      |
| бульон   |              | 112,5             | 112,5            |                  |              |              |                |             |                      |
| клецки:  |              |                   | 15               |                  |              |              |                |             |                      |
| мука пшеничная                                       |              | 4,6               | 4,6              |                  |              |              |                |             |                      |
| Масло сливочное                                      |              | 0,5               | 0,5              |                  |              |              |                |             |                      |
| яйцо   |              | 1,60              | 1,32             |                  |              |              |                |             |                      |
| вода   |              | 7,30              | 7,3              |                  |              |              |                |             |                      |
| соль иодированная                                    |              | 0,10              | 0,10             |                  |              |              |                |             |                      |
| масса теста  |              |                   | 13,50            |                  |              |              |                |             |                      |
| масса готовых клецек                                 |              |                   | 15,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| говядина (котлетное мясо)                            |              | 11,97             | 11,40            |                  |              |              |                |             |                      |
| или фарш говяжий                                     |              | 11,97             | 11,40            |                  |              |              |                |             |                      |
| Лук репчатый   |              | 1,19              | 1,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| Яйцо   |              | 0,96              | 0,80             |                  |              |              |                |             |                      |
| Вода для фарша                                       |              | 1,00              | 1,00             |                  |              |              |                |             |                      |
| соль иодированная                                    |              | 0,10              | 0,10             |                  |              |              |                |             |                      |
| масса полуфабриката фрикаделек                       |              |                   | 14,3             |                  |              |              |                |             |                      |
| масса готовых фрикаделек                             |              |                   | 10               |                  |              |              |                |             |                      |
| Котлеты рубленые из говядины                         | 50           |                   |                  | 8,42             | 9,35         | 8,22         | 150,76         |             | СБ дошкольн.<br>2016 |
| говядина (котлетное мясо)                            |              | 36,57             | 35,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| или фарш говяжий                                     |              | 36,57             | 35,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| Лук репчатый   |              | 10,40             | 8,75             |                  |              |              |                |             |                      |
| Хлеб пшеничный                                       |              | 8,13              | 8,13             |                  |              |              |                |             |                      |
| вода питьевая  |              | 10,00             | 10,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| сухари панировочные                                  |              | 2,80              | 2,80             |                  |              |              |                |             |                      |
| соль иодированная                                    |              | 0,40              | 0,40             |                  |              |              |                |             |                      |
| масса полуфабриката                                  |              |                   | 62,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| масло растительное                                   |              | 0,60              | 0,60             |                  |              |              |                |             |                      |
| Пюре Картофельное                                    | 120          |                   |                  | 2,45             | 3,84         | 16,35        | 109,80         | 14,53       | № 339 СБ дошк 2016   |
| Картофель  |              | 136,80            | 102,60           |                  |              |              |                |             |                      |
| Молоко   |              | 18,96             | 18,00            |                  |              |              |                |             |                      |
| Масло сливочное                                      |              | 4,20              | 4,20             |                  |              |              |                |             |                      |

|  |                     |             |        |        |              |              |               |                |               |                             |
|--|---------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| Компот из свежих яблок   | соль иодированная   | 150         | 0,45   | 0,45   | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 0,68          | 342 сб шк 2017              |
|  | яблоки свежие       |             | 28,50  | 24,00  |              |              |               |                |               |                             |
|  | сахар               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |               |                             |
|  | вода                |             | 153,00 | 153,00 |              |              |               |                |               |                             |
| Хлеб ржаной  |                     | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |               | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  |                     | <b>545</b>  |        |        | <b>17,86</b> | <b>19,18</b> | <b>73,39</b>  | <b>548,12</b>  | <b>23,84</b>  |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                       |                     |             |        |        |              |              |               |                |               |                             |
| Пудинг творожный с повидлом                                      |                     | 110/20      |        |        | 16,73        | 11,84        | 39,76         | 330,50         | 0,21          | №249 СБлошк 2016            |
|  | Творог              |             | 94,82  | 93,50  |              |              |               |                |               |                             |
|  | Манная крупа        |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |               |                             |
|  | Яйцо                |             | 6,60   | 5,50   |              |              |               |                |               |                             |
|  | Сахарный песок      |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |               |                             |
|  | Соль йодированная   |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |               |                             |
|  | Масло сливочное     |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |               |                             |
|  | Сухари панировочные |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |               |                             |
|  | Сметана             |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |               |                             |
|  | повидло             |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |               |                             |
| Напиток из шиповника   |                     | 150/5       |        |        | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 75,00         | №399 сб дошк 2016           |
|  | шиповник            |             | 15,3   | 15     |              |              |               |                |               |                             |
|  | сахар               |             | 5      | 5      |              |              |               |                |               |                             |
|  | вода                |             | 150    | 150    |              |              |               |                |               |                             |
| 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 дошк 2016           |
|  |                     |             |        |        |              |              |               |                |               |                             |
| <b>Итого:</b>  |                     | <b>405</b>  |        |        | <b>17,64</b> | <b>12,45</b> | <b>55,13</b>  | <b>403,65</b>  | <b>85,21</b>  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                     | <b>1459</b> |        |        | <b>49,32</b> | <b>46,95</b> | <b>181,47</b> | <b>1372,32</b> | <b>110,67</b> |                             |

**День 8 - ой**

| Наименование блюд и продуктов                                      | Масса порции          | Кол - во |         | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептур  |
|--|-----------------------|----------|---------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
|  |                       | (в гр )  | (в гр ) | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                   |
|  |                       | брутто   | нетто   |                  |              |              | Ккал                    |             |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                       |          |         |                  |              |              |                         |             |                   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                            | 140/3                 |          |         | 4,24             | 4,60         | 22,61        | 149,26                  | 0,82        | ТТК №4Д           |
|  | Крупа манная          | 18,00    | 18,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Молоко                | 123,00   | 123,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Сахар                 | 2,00     | 2,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | соль иодированная     | 0,40     | 0,40    |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Масло сливочное       | 3,00     | 3,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
| Какао с молоком  | 180/6                 |          |         | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        | №416 Дели 2016    |
|  | Какао-порошок         | 2,00     | 2,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Сахар                 | 6,00     | 6,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Молоко                | 110,00   | 110,00  |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Вода                  | 80,00    | 80,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                       | 25/5                  |          |         | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50                   |             | №1 Дели 2016      |
|  | Батон нарезной        | 25       | 25      |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Масло сливочное       | 5        | 5       |                  |              |              |                         |             |                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>359</b>            |          |         | <b>9,82</b>      | <b>12,14</b> | <b>46,40</b> | <b>338,54</b>           | <b>2,25</b> |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |                       |          |         |                  |              |              |                         |             |                   |
| Кисломолочный напиток<br>(Кефир, ряженка, катык)                   | 150/2                 |          |         | 4,35             | 3,75         | 8,00         | 83,00                   | 1,05        | №420 Сб дошк 2016 |
|  | кисломолочный напиток | 155      | 150     |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | сахар                 | 2        | 2       |                  |              |              |                         |             |                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>152</b>            |          |         | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>8,00</b>  | <b>83,00</b>            | <b>1,05</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>  |                       |          |         |                  |              |              |                         |             |                   |
| Салат из свеклы с яблоками   | 40                    |          |         | 0,44             | 3,10         | 2,07         | 30,68                   | 2,58        | №36 дошк. 2016    |
|  | свекла                | 41,00    | 32,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | яблоки свежие         | 8,00     | 7,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | масло растительное    | 2,00     | 2,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/5                 |          |         | 1,11             | 3,70         | 3,94         | 57,00                   | 9,59        | №73, сб дошк 2016 |
|  | Капуста свежая        | 37,5     | 30      |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Картофель             | 23,94    | 18      |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Морковь               | 7,5      | 6       |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Лук репчатый          | 7,14     | 6       |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Масло растительное    | 3        | 3       |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | соль иодированная     | 0,5      | 0,5     |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Вода                  | 120      | 120     |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Сметана               | 5        | 5       |                  |              |              |                         |             |                   |
|  | Биточки "Домашние"    | 50       |         |                  | 7,41         | 5,79         | 10,68                   | 110,54      |                   |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный                            |                       | 60,68    | 39,40   |                  |              |              |                         |             |                   |
| морковь  |                       | 41,37    | 39,40   |                  |              |              |                         |             |                   |
| Лук репчатый   |                       | 11,85    | 9,40    |                  |              |              |                         |             |                   |
| Масло растительное   |                       | 14,40    | 12,00   |                  |              |              |                         |             |                   |
| масса припущенного лука  |                       | 1,00     | 1,00    |                  |              |              |                         |             |                   |
| соль иодированная  |                       | 0,40     | 0,40    |                  |              |              |                         |             |                   |
| яйцо   |                       | 0,60     | 0,50    |                  |              |              |                         |             |                   |
| Мука пшеничная   |                       | 3,75     | 3,75    |                  |              |              |                         |             |                   |
| масса полуфабриката  |                       |          | 59,00   |                  |              |              |                         |             |                   |

|   |                                |             |        |        |              |              |               |                |                            |  |
|---|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|--|
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | масло растительное             | 110/2       | 2,00   | 2,00   | 3,21         | 1,62         | 22,36         | 116,60         | №180, сб дошк2016          |  |
|   | крупа гречневая                |             | 47,6   | 47,6   |              |              |               |                |                            |  |
|   | вода питьевая                  |             | 71,0   | 71,0   |              |              |               |                |                            |  |
|   | соль иодированная              |             | 0,3    | 0,3    |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса каши                     |             |        | 100,0  |              |              |               |                |                            |  |
|   | морковь                        |             | 16,5   | 13,2   |              |              |               |                |                            |  |
|   | лук репчатый                   |             | 2,0    | 1,7    |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса каши с овощами           |             |        | 110,0  |              |              |               |                |                            |  |
| Компот из урюка   | масло сливочное                | 150         | 2,0    | 2,0    | 0,35         | 0,02         | 13,83         | 56,83          | 0,00                       | №394 СБ дошк 2016  |
|   | урюк                           |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса отварных сухофруктов     |             |        | 24,00  |              |              |               |                |                            |  |
|   | Вода                           |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |                            |  |
|   | сахар                          |             | 5,0    | 5,0    |              |              |               |                |                            |  |
| Хлеб ржаной   |                                | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |                            | табл 6 стр 144,Дели + 2012   |
| <b>Итого:</b>   |                                | <b>542</b>  |        |        | <b>14,83</b> | <b>14,65</b> | <b>66,73</b>  | <b>440,88</b>  | <b>12,22</b>               |  |
| Омлет натуральный                                       | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДВИК</b>     |             |        |        |              |              |               |                |                            |  |
|   | яйцо                           | 130         | 96,00  | 80,00  | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25                       | №229,сб дошк2016   |
|   | молоко                         |             | 55,00  | 55,00  |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса омлетной смеси           |             |        | 135,00 |              |              |               |                |                            |  |
|   | масло сливочное                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |                            |  |
|   | соль иодированная              |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса готового омлета          |             |        | 130,00 |              |              |               |                |                            |  |
|   | Чай с сахаром                  | 150/5       |        |        | 0,05         | 0,02         | 5,02          | 20,08          | 0,02                       | №410,411 Дели2016  |
| чай весовой   |                                | 0,4         | 0,4    |        |              |              |               |                |                            |  |
| Сахар   |                                | 5           | 5      |        |              |              |               |                |                            |  |
| Вода  |                                | 150         | 150    |        |              |              |               |                |                            |  |
| Булочка сладкая   |                                | 35          |        |        | 2,95         | 3,36         | 14,64         | 123,90         |                            | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1007 |
|   | Мука пшеничная                 |             | 21,70  | 21,70  |              |              |               |                |                            |  |
|   | Мука пшеничная дробленая сухие |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |                            |  |
|   | соль иодированная              |             | 0,28   | 0,28   |              |              |               |                |                            |  |
|   | Сахар                          |             | 0,70   | 0,70   |              |              |               |                |                            |  |
|   | Масло сливочное                |             | 1,75   | 1,75   |              |              |               |                |                            |  |
|   | Яйцо                           |             | 2,10   | 1,75   |              |              |               |                |                            |  |
|   | молоко                         |             | 8,75   | 8,75   |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса теста                    |             |        | 35,00  |              |              |               |                |                            |  |
|   | Сахар                          |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |                            |  |
|   | Масло сливочное                |             | 1,75   | 1,75   |              |              |               |                |                            |  |
|   | масса пф                       |             |        | 40,25  |              |              |               |                |                            |  |
|   | яйцо                           |             | 0,60   | 0,50   |              |              |               |                |                            |  |
| Масло растительное                                      |                                | 0,10        | 0,10   |        |              |              |               |                |                            |  |
| Хлеб пшеничный  | 25                             | 25,00       | 25,00  | 1,90   | 0,20         | 12,30        | 58,75         | 0,00           | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |  |
| Сок (нектар) в инд упаковке                             | 200                            | 200         | 200    | 1,00   |              | 20,20        | 84,44         | 4,00           | №418 Дели2016              |  |
| <b>Итого:</b>   |                                | <b>545</b>  |        |        | <b>17,99</b> | <b>25,10</b> | <b>54,45</b>  | <b>538,20</b>  | <b>4,27</b>                |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                                | <b>1598</b> |        |        | <b>46,99</b> | <b>55,63</b> | <b>175,58</b> | <b>1400,62</b> | <b>19,79</b>               |  |

| День 9-ый                                  |                       |                      |                     |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|--|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции          | Кол-во (в гр) брутто | Кол-во (в гр) нетто | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С   | Сборник рецептур   |  |
|  |                       |                      |                     | белки            | жиры         | угл-ды       |                              |             |                    |  |
| Каши пшеничная молочная с маслом сливочным | <b>ЗАВТРАК</b>        |                      |                     |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  | 140/3                 |                      |                     | 6,02             | 4,84         | 30,97        | 191,96                       | 0,67        | ТТК №9Д            |  |
|  |                       | 18                   | 18                  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  |                       | 70                   | 70                  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  |                       | 53                   | 53                  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  |                       | 2                    | 2                   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  |                       | 0,4                  | 0,4                 |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| 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 сыром, маслом сливочным        | 25/5/5                |                      |                     | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67                       | 0,07        | №3 сб дошк2016     |  |
|  |                       | 25                   | 25                  |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  |                       | 5,1                  | 5                   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  |                       | 5                    | 5                   |                  |              |              |                              |             |                    |  |
| <b>Итого:</b>                              | <b>364</b>            |                      |                     | <b>11,58</b>     | <b>12,93</b> | <b>54,37</b> | <b>383,39</b>                | <b>2,12</b> |                    |  |
| Молоко кипяченое                           | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b> |                      |                     |                  |              |              |                              |             |                    |  |
|  | 150                   |                      |                     | 4,58             | 4,08         | 7,58         | 85,00                        | 2,05        | №419 СБ дошк 2016  |  |
| (молоко)                                   | молоко                | 150                  | 158                 | 150              | 4,58         | 4,08         | 7,58                         | 85,00       | 2,05               |  |
| <b>Итого:</b>                              | <b>150</b>            |                      |                     | <b>4,58</b>      | <b>4,08</b>  | <b>7,58</b>  | <b>85,00</b>                 | <b>2,05</b> |                    |  |

| <b>ОБЕД</b>  |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| Салат из моркови с сахаром                                 | 40          |        |        | 0,53         | 0,04         | 3,03          | 14,53          | 1,92         | №42,сб дошк2016            |
| морковь  |             | 50     | 40     |              |              |               |                |              |                            |
| сахар  |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Рассольник ленинградский на бульоне из индейки,со сметаной | 150/6       |        |        | 2,51         | 6,73         | 21,51         | 166,84         | 5,13         | №82 сб дошк2016            |
| Картофель  |             | 66,50  | 50,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Крупа перловая   |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Морковь  |             | 7,50   | 6,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Лук репчатый   |             | 3,57   | 3,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Масло растительное   |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                            |
| огурцы соленые   |             | 18,20  | 10,00  |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                            |
| Бульон   |             | 114,00 | 114,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Сметана  |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                            |
| Индейки тушеная с овощами по-татарски                      | 30/30       |        |        | 10,03        | 8,30         | 17,97         | 101,63         | 16,41        | ТТК №753 от 20.08.2022     |
| филе индейки   |             | 42     | 42,0   |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,3    | 0,30   |              |              |               |                |              |                            |
| масса отварного филе индейки                               |             |        | 30,0   |              |              |               |                |              |                            |
| лук репчатый   |             | 26,40  | 22,00  |              |              |               |                |              |                            |
| морковь  |             | 12,50  | 12,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное  |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                            |
| бульон   |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Макаронные изделия отварные                                | 110         |        |        | 3,12         | 3,27         | 23,42         | 101,42         |              | №205 сб шк 2017            |
| макаронные изделия   |             | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |              |                            |
| Вода питьевая  |             | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное  |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                            |
| Соль йодированная  |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                            |
| Кисель   | 150         |        |        | 0,45         | 0,08         | 13,5          | 63             | 0,83         | ТТК                        |
| Кисель-концентрат  |             | 17,50  | 17,50  |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                            |
| вода   |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                            |
| Хлеб ржаной  | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>551</b>  |        |        | <b>18,95</b> | <b>18,84</b> | <b>93,28</b>  | <b>516,35</b>  | <b>24,29</b> |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                 |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                    | 110/20      |        |        | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | № 251 сб дошк 2016         |
| Творог   |             | 103,2  | 101,2  |              |              |               |                |              |                            |
| крупа манная   |             | 6,6    | 6,6    |              |              |               |                |              |                            |
| Яйцо   |             | 5,28   | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 8,8    | 8,8    |              |              |               |                |              |                            |
| Сметана  |             | 4,4    | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Масло сливочное  |             | 4,4    | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сухари панировочные  |             | 4,4    | 4,4    |              |              |               |                |              |                            |
| соль иодированная  |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                            |
| молоко сгущенное   |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                                    | 150/5/5     |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели2016              |
| чай весовой  |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                            |
| Сахар  |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                            |
| лимон  |             | 5,55   | 5      |              |              |               |                |              |                            |
| Вода   |             | 150,0  | 150,0  |              |              |               |                |              |                            |
| Фрукты свежие  | 120         | 120    | 120    | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56,40          | 10,00        | №386 СБ дошк.2016          |
| (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)              |             |        |        |              |              |               |                |              |                            |
| <b>Итого:</b>  | <b>410</b>  |        |        | <b>21,31</b> | <b>17,48</b> | <b>46,43</b>  | <b>431,58</b>  | <b>12,73</b> |                            |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1475</b> |        |        | <b>56,43</b> | <b>53,33</b> | <b>201,66</b> | <b>1416,32</b> | <b>41,19</b> |                            |

**День 10 - ый**

| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во (в гр )<br>брутто | Кол - во (в гр )<br>нетто | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|--------------|----------------------------|---------------------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|   |              |                            |                           | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                            |                           |                  |      |        |                         |         |                  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3        |                            |                           | 5,79             | 6,28 | 26,29  | 185,66                  | 0,67    | ТТК №5Д          |
| Крупа геркулесовая                            |              | 18                         | 18                        |                  |      |        |                         |         |                  |
| Молоко  |              | 123                        | 123                       |                  |      |        |                         |         |                  |
| Сахар   |              | 2                          | 2                         |                  |      |        |                         |         |                  |
| Соль йодированная                             |              | 0,4                        | 0,4                       |                  |      |        |                         |         |                  |
| Масло сливочное                               |              | 3,00                       | 3,00                      |                  |      |        |                         |         |                  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6        |                            |                           | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 Дели 2016   |
| Кофейный напиток                              |              | 2,50                       | 2,50                      |                  |      |        |                         |         |                  |
| Сахар   |              | 6,00                       | 6,00                      |                  |      |        |                         |         |                  |
| Молоко  |              | 90,00                      | 90,00                     |                  |      |        |                         |         |                  |
| Вода  |              | 108,00                     | 108,00                    |                  |      |        |                         |         |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5         |                            |                           | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016     |

|  |                            |       |              |        |               |               |                |                 |               |                              |
|--|----------------------------|-------|--------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
|  | Батон нарезной             |       | 25           | 25     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Масло сливочное            |       | 5            | 5      |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                      |                            |       | <b>359</b>   |        |               | <b>10,56</b>  | <b>13,05</b>   | <b>49,56</b>    | <b>358,74</b> | <b>1,84</b>                  |
|  | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>      |       |              |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Кисломолочный напиток                              |                            | 150   |              |        | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 76,00           | 0,45          | №420 Сб дошк 2016            |
| (кефир, ряженка, катык)                            | кисломолочный напиток      |       | 155          | 150    |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                      |                            |       | <b>150</b>   |        | <b>4,35</b>   | <b>3,75</b>   | <b>6,30</b>    | <b>76,00</b>    | <b>0,45</b>   |                              |
|  | <b>ОБЕД</b>                |       |              |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Салат из свежей капусты с морковью                 |                            | 40    |              |        | 0,56          | 2,03          | 3,61           | 34,96           | 1,86          | №21 сб дошк 2016             |
|  | капуста свежая             |       | 46,25        | 37,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль йодированная          |       | 0,20         | 0,20   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса прогретой капусты    |       |              | 33,40  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | морковь                    |       | 5,00         | 4,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Сахар                      |       | 0,70         | 0,70   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Масло растительное         |       | 2,00         | 2,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне              |                            | 150   |              |        | 1,54          | 3,33          | 6,97           | 69,45           | 0,30          | №94 сб дошк 2016             |
|  | Мука пшеничная             |       | 11,30        | 11,30  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Яйцо                       |       | 3,60         | 3,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Вода                       |       | 2,10         | 2,10   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Соль                       |       | 0,20         | 0,20   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Масса лапши                |       |              | 12,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Морковь                    |       | 7,50         | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Лук репчатый               |       | 7,14         | 6,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Масло растительное         |       | 3,00         | 3,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Бульон                     |       | 143,00       | 143,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Соль                       |       | 0,65         | 0,65   |               |               |                |                 |               |                              |
| Жаркое из филе птицы                               |                            | 150   |              |        | 11,75         | 7,98          | 14,70          | 177,15          | 0,54          | 1 ТК ДОШК ОТ 24.06.2016      |
|  | цыплята - бройлеры с/м     |       | 80,5         | 76     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса готовой мякоти птицы |       |              | 33     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | картофель                  |       | 144,7        | 108,8  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | лук репчатый               |       | 11,3         | 9,4    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | морковь                    |       | 5,9          | 4,7    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Масло сливочное            |       | 3,8          | 3,8    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль йодированная          |       | 0,5          | 0,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | вода питьевая              |       | 18,8         | 18,8   |               |               |                |                 |               |                              |
| Компот из изюма и яблок                            |                            | 150   |              |        | 0,29          | 0,10          | 21,77          | 89,96           | 1,20          | ТТК                          |
|  | яблоки свежие              |       | 13,68        | 12,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | изюм                       |       | 7,65         | 7,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса отварных сухофруктов |       |              | 12,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Вода                       |       | 152          | 152,0  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сахар                      |       | 5,0          | 5,0    |               |               |                |                 |               |                              |
| Хлеб ржаной  |                            | 35    | 35           | 35     | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели + 2012  |
| <b>Итого:</b>                                      |                            |       | <b>525</b>   |        | <b>16,44</b>  | <b>13,86</b>  | <b>60,90</b>   | <b>440,75</b>   | <b>3,90</b>   |                              |
|  | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |       |              |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Котлеты рыбные                                     |                            | 50    |              |        | 6,41          | 3,41          | 5,58           | 72,63           | 0,33          | №234 сб шк 2017              |
|  | рыба (минтай с/м БГ)       |       | 45,22        | 33,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль йодированная          |       | 0,5          | 0,5    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | хлеб пшеничный             |       | 9,0          | 9,0    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | молоко                     |       | 13,00        | 13,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сулжари панировочные       |       | 5,0          | 5,0    |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масса полуфабриката        |       |              | 58,0   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | масло растительное         |       | 2,0          | 2,0    |               |               |                |                 |               |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным        |                            | 110/2 |              |        | 2,65          | 1,77          | 25,86          | 134,03          |               | №304 сб шк 2017              |
|  | Крупа рисовая              |       | 39,60        | 39,60  |               |               |                |                 |               |                              |
|  | соль йодированная          |       | 0,50         | 0,50   |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Вода питьевая              |       | 240,00       | 240,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|  | Масло сливочное            |       | 2,00         | 2,00   |               |               |                |                 |               |                              |
| Напиток из шиповника                               |                            | 150/5 |              |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дошк 2016            |
|  | шиповник                   |       | 15,3         | 15     |               |               |                |                 |               |                              |
|  | сахар                      |       | 5            | 5      |               |               |                |                 |               |                              |
|  | вода                       |       | 150          | 150    |               |               |                |                 |               |                              |
| Кондитерское изделие                               | печенье                    | 20    | 20,00        | 20,00  | 1,50          | 1,96          | 14,88          | 83,40           |               | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                                     |                            | 20    | 20,00        | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели + 2012  |
| Сок (нектар) в инд упаковке                        |                            | 200   | 200          | 200    | 1,00          |               | 20,20          | 84,44           | 4,00          | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                                      |                            |       | <b>557</b>   |        | <b>13,59</b>  | <b>7,51</b>   | <b>81,93</b>   | <b>447,65</b>   | <b>79,33</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      |                            |       | <b>1591</b>  |        | <b>44,94</b>  | <b>38,16</b>  | <b>198,69</b>  | <b>1323,14</b>  | <b>85,52</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            |                            |       | <b>15441</b> |        | <b>477,27</b> | <b>474,13</b> | <b>1880,72</b> | <b>13741,79</b> | <b>465,73</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> |                            |       | <b>1544</b>  |        | <b>47,73</b>  | <b>47,41</b>  | <b>188,07</b>  | <b>1374,18</b>  | <b>46,57</b>  |                              |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Могилянский М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных

школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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