



|   |                                       |       |        |        |       |       |        |         |       |                   |  |
|---|---------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------------|--|
|   | дрожжи сухие                          |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | вода                                  |       | 15,30  | 15,30  |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | масса полуфабриката для крошки:       |       |        |        |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | мука пшеничная                        |       | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | масло сливочное                       |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | масса крошки                          |       |        |        |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | масло растительное для смазки изделий |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                   |  |
| Чай с сахаром   |                                       | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,01   | 23,94   | 0,03  | №410,411 Дели2016 |  |
|   | чай весовой                           |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                   |  |
|   | сахар                                 |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                   |  |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | Вода                                  | 100   | 180,00 | 180,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |  |
| Итого:  |                                       | 336   |        |        | 3,85  | 7,40  | 41,88  | 251,94  | 10,03 |                   |  |
| ВСЕГО:  |                                       | 1640  |        |        | 46,74 | 52,24 | 202,18 | 1481,32 | 40,96 |                   |  |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                                       | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов            |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------------|
|   |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |        |                  |       |        |                         |         |                             |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                           | 180/3        |                 |        | 4,81             | 7,85  | 29,38  | 207,32                  | 0,86    | ТТК №1Д                     |
|   |              | 22,50           | 22,50  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 90,00           | 90,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 68,00           | 68,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 2,50            | 2,50   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 0,50            | 0,50   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 3,00            | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
| Какао с молоком   | 180/6        |                 |        | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 Дели2016               |
|   |              | 2,00            | 2,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 6,00            | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 110,00          | 110,00 |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 80,00           | 80,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 30/5         |                 |        | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |         | №1 Дели2010                 |
|   |              | 30,00           | 30,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 5,00            | 5,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
| Итого:  | 404          |                 |        | 10,77            | 15,54 | 55,74  | 409,78                  | 2,29    |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |                 |        |                  |       |        |                         |         |                             |
| Сок (нектар) разливной  | 200          | 200             | 200    | 1,00             |       | 20,20  | 84,44                   | 4,00    | №418 Дели2016               |
| Итого:  | 200          |                 |        | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,44                   | 4,00    |                             |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |        |                  |       |        |                         |         |                             |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с                           | 60           |                 |        | 1,18             | 3,15  | 5,87   | 56,52                   | 1,04    | №26, сбдошк 2016            |
|   |              | 44,70           | 33,60  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 11,25           | 9,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 15,00           | 9,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 7,20            | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 3,00            | 3,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7        |                 |        | 1,50             | 4,77  | 8,12   | 87,64                   | 7,71    | №63, сбдошк 2016            |
|   |              | 18,75           | 15,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 19,95           | 15,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 12,50           | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 9,60            | 8,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 38,40           | 30,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 1,80            | 1,80   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 1,00            | 1,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 3,60            | 3,60   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 0,80            | 0,80   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 140,00          | 140,00 |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 7,00            | 7,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
| Плов из отварной птицы  | 200          | 78,00           | 73,6   | 11,19            | 10,93 | 31,80  | 282,55                  | 0,18    | №321 сбдошк2016             |
|   |              |                 | 32,0   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 8,0             | 8,0    |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 11,9            | 10,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 16,3            | 13,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 55,0            | 55,0   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 86,0            | 86,0   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 0,8             | 0,8    |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              |                 | 168,0  |                  |       |        |                         |         |                             |
| Компот из свежих яблок  | 180          |                 |        | 0,14             | 0,14  | 25,09  | 103,14                  | 0,81    | 342 сб шк 2017              |
|   |              | 34,00           | 30,00  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 6,00            | 6,00   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 183,00          | 183,00 |                  |       |        |                         |         |                             |
| Хлеб пшеничный  | 25           | 25,00           | 25,00  | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной   | 45           | 45,00           | 45,00  | 2,97             | 0,54  | 17,84  | 89,19                   |         | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого:  | 697          |                 |        | 18,88            | 19,73 | 101,02 | 677,79                  | 9,74    |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |              |                 |        |                  |       |        |                         |         |                             |
| Залепа из творожная с молоком сгущенным                             | 130/20       |                 |        | 24,20            | 20,06 | 32,78  | 408,20                  | 0,54    | №251, сбдошк 2016           |
|   |              | 121,55          | 119,20 |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 7,80            | 7,80   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 6,50            | 5,42   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 10,40           | 10,40  |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 5,20            | 5,20   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 5,20            | 5,20   |                  |       |        |                         |         |                             |
|   |              | 5,20            | 5,20   |                  |       |        |                         |         |                             |

|                         |                   |         |       |              |              |               |                |              |               |       |
|-------------------------|-------------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------|
| Чай с сахаром и лимоном | соль иодированная | 0,65    | 0,65  | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         | №412 Дели2016 |       |
|                         | молоко сгущенное  | 180/6/7 | 20,40 |              |              |               |                |              |               | 20,00 |
|                         | чай весовой       | 0,45    | 0,45  |              |              |               |                |              |               |       |
|                         | Сахар             | 6,00    | 6,00  |              |              |               |                |              |               |       |
|                         | лимон             | 8,00    | 7,00  |              |              |               |                |              |               |       |
| Вода                    | 180,00            | 180,00  |       |              |              |               |                |              |               |       |
| <b>Итого:</b>           | <b>343</b>        |         |       | <b>24,33</b> | <b>20,09</b> | <b>39,01</b>  | <b>434,68</b>  | <b>3,37</b>  |               |       |
| <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1644</b>       |         |       | <b>54,98</b> | <b>55,36</b> | <b>215,97</b> | <b>1606,69</b> | <b>19,40</b> |               |       |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов   | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептур       |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------|
|   |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                        |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                | 180/5        |                 |        | 6,06             | 6,99         | 30,07        | 228,00                  |             | ТТК №10Д               |
| Крупа ячневая   |              | 22,50           | 22,50  |                  |              |              |                         |             |                        |
| Молоко  |              | 90,00           | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| Вода  |              | 68,00           | 68,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сахар   |              | 2,50            | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Чай с молоком, сахаром  | 180/6        |                 |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | № 413 сб дошк 2016     |
| чай весовой   |              | 0,45            | 0,45   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сахар   |              | 6               | 6      |                  |              |              |                         |             |                        |
| Молоко  |              | 92              | 90     |                  |              |              |                         |             |                        |
| Вода  |              | 90              | 90     |                  |              |              |                         |             |                        |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 30/5         |                 |        | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             | №1 Дели2010            |
| Батон нарезной  |              | 30,00           | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| <b>Итого:</b>   | <b>406</b>   |                 |        | <b>11,38</b>     | <b>13,89</b> | <b>56,04</b> | <b>415,44</b>           | <b>1,38</b> |                        |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                        |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)                           | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                   | 0,45        | №420 СБ дошк 2016      |
| кисломолочный напиток   | 180          | 185             | 180    | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                   | 0,45        |                        |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>   |                 |        |                  |              |              |                         |             |                        |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                        |
| Салат из свежей капусты с морковью                                      | 60           |                 |        | 1,56             | 4,43         | 1,94         | 53,88                   | 2,79        | №21 сб дошк 2016       |
| капуста свежая  |              | 70,00           | 55,50  |                  |              |              |                         |             |                        |
| морковь   |              | 7,50            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Сахар   |              | 1,00            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло растительное  |              | 3,00            | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,30            | 0,30   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины | 180/10       |                 |        | 4,22             | 2,33         | 8,77         | 76,57                   | 5,99        | №86 сб дошк 2016       |
| говядина (лопатка б/к)  |              | 16,00           | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса отварной говядины   |              | 12,00           | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| крупка пшеничная  |              | 80,00           | 60,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| картофель   |              | 10,00           | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Морковь   |              | 9,52            | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Лук репчатый  |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло растительное  |              | 0,70            | 0,70   |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 120,00          | 120,00 |                  |              |              |                         |             |                        |
| Бульон  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                        |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами          | 50/25        |                 |        | 6,83             | 5,88         | 11,06        | 124,98                  | 0,93        | ТТК №784 от 17.11.2023 |
| рыба (минтай с/м БГ)  |              | 51,50           | 37,5   |                  |              |              |                         |             |                        |
| или фарш рыбный   |              | 39,40           | 37,5   |                  |              |              |                         |             |                        |
| хлеб пшеничный  |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| вода питьевая   |              | 8,10            | 8,10   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Лук репчатый  |              | 11,40           | 9,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| масло растительное  |              | 0,75            | 0,75   |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса припущенного лука   |              | 4,75            | 4,75   |                  |              |              |                         |             |                        |
| яйцо куриное  |              | 0,90            | 0,75   |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,42            | 0,42   |                  |              |              |                         |             |                        |
| сахари панировочные   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масса полуфабриката   |              | 1,00            | 59,0   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло растительное  |              |                 | 1,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса готовых котлет  |              |                 | 25,0   |                  |              |              |                         |             |                        |
| соус томатный с овощами   |              |                 | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| лук репчатый  |              | 3,0             | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| морковь   |              | 6,25            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| масло растительное  |              | 0,75            | 0,75   |                  |              |              |                         |             |                        |
| бульон или вода   |              | 25,0            | 25,0   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 1,125           | 1,125  |                  |              |              |                         |             |                        |
| мука пшеничная  |              | 1,125           | 1,125  |                  |              |              |                         |             |                        |
| морковь   |              | 1,875           | 1,5    |                  |              |              |                         |             |                        |
| лук репчатый  |              | 0,90            | 0,75   |                  |              |              |                         |             |                        |
| томатная паста  |              | 1,50            | 1,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 0,40            | 0,40   |                  |              |              |                         |             |                        |
| сахар   |              | 0,25            | 0,25   |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,25            | 0,25   |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса готового томатного соуса  |              |                 | 22,50  |                  |              |              |                         |             |                        |
| масса томатного соуса с овощами   |              |                 | 25,00  |                  |              |              |                         |             |                        |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                          | 130/3        |                 |        | 4,91             | 3,13         | 27,60        | 158,16                  |             | №219 СБ дошк 2016      |
| макаронные изделия  |              | 45,50           | 45,50  |                  |              |              |                         |             |                        |
| вода  |              | 275,00          | 275,00 |                  |              |              |                         |             |                        |
| соль иодированная   |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Масло сливочное   |              | 3,00            | 3,00   |                  |              |              |                         |             |                        |
| Кисель  | 180          |                 |        | 0,54             | 0,09         | 16,18        | 75,24                   | 0,99        | ТТК                    |

|                       |                                       |             |        |        |              |              |               |                |              |  |                             |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|-----------------------------|
|                       | Кисель-концентрат                     |             | 21,00  | 21,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Сахар                                 |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | вода                                  |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный        |                                       | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,85          | 47,05          | 0,00         |  | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной           |                                       | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              |  |                             |
| <b>Итого:</b>         |                                       | <b>703</b>  |        |        | <b>22,55</b> | <b>16,56</b> | <b>93,24</b>  | <b>625,07</b>  | <b>10,70</b> |  |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                       |             |        |        |              |              |               |                |              |  |                             |
| Эч-почмак с говядиной |                                       | 100         |        |        | 11,20        | 6,35         | 37,90         | 268,00         |              |  | ТТ по АП от 23.05.2022      |
|                       | Мука пшеничная                        |             | 31,00  | 31,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | мука пшеничная на подпыл              |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | яйцо куриное                          |             | 3,12   | 2,60   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Масло сливочное                       |             | 2,60   | 2,60   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Сахарный песок                        |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Молоко                                |             | 12,50  | 12,50  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Дрожжи сухие                          |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | соль иодированная                     |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | масса теста                           |             |        | 50,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | говядина (лопатка б/к)                |             | 23,00  | 23,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | картофель                             |             | 37,50  | 30,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Лук репчатый                          |             | 10,38  | 8,65   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | Масло сливочное                       |             | 4,50   | 4,50   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | соль иодированная                     |             | 0,53   | 0,53   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | масса фарша                           |             |        | 65,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | яйцо куриное                          |             | 1,92   | 1,60   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | масло растительное для смазки изделий |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | масло растительное для смазки листа   |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
| Напиток из шиповника  |                                       | 180/6       |        |        | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 43,92        |  | №399 сб дошк 2016           |
|                       | шиповник                              |             | 18,4   | 18     |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | сахар                                 |             | 6      | 6      |              |              |               |                |              |  |                             |
|                       | вода                                  |             | 180    | 180    |              |              |               |                |              |  |                             |
| <b>Итого:</b>         |                                       | <b>286</b>  |        |        | <b>11,81</b> | <b>6,60</b>  | <b>44,58</b>  | <b>299,38</b>  | <b>43,92</b> |  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>         |                                       | <b>1575</b> |        |        | <b>50,97</b> | <b>41,55</b> | <b>201,42</b> | <b>1431,89</b> | <b>56,45</b> |  |                             |

| День 4 - ый                                   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|--|--|
| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | Сборник рецептов   |  |  |
|   |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       |                         |             |                    |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5        |                 |        | 7,46             | 9,52         | 33,83        | 251,91                  | 0,86        | ТТК №5Д            |  |  |
|   |              | 22,50           | 22,50  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 158,00          | 158,00 |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 2,50            | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6        |                 |        | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17        | №414 Дели 2016     |  |  |
|   |              | 2,50            | 2,50   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 6,00            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 90,00           | 90,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 108,00          | 108,00 |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           | 30/5/5       |                 |        | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                  | 0,07        | №3 сб дошк 2016    |  |  |
|   |              | 30,00           | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 5,10            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>411</b>   |                 |        | <b>13,92</b>     | <b>17,76</b> | <b>59,67</b> | <b>455,26</b>           | <b>2,10</b> |                    |  |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                         |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Сок (нектар) разливной                        | 200          | 200             | 200    | 1,00             |              | 20,20        | 84,44                   | 4,00        | №418 Дели 2016     |  |  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>200</b>   |                 |        | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,44</b>            | <b>4,00</b> |                    |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Салат из моркови с сахаром                    | 60           |                 |        | 0,79             | 0,06         | 4,55         | 21,80                   | 2,94        | №42 сб дошк 2016   |  |  |
|   |              | 75,00           | 60,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 0,60            | 0,60   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | 180          |                 |        | 3,95             | 3,79         | 11,91        | 106,74                  | 4,19        | №87, сб дошк 2016  |  |  |
|   |              | 53,2            | 40     |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 16,2            | 16     |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 12,8            | 10,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 9,6             | 8,00   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 4               | 4      |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 0,7             | 0,7    |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 140             | 140    |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Фрикадельки из птицы                          | 80           |                 |        | 11,24            | 10,07        | 7,04         | 164                     | 0,32        | №325, Сб дошк 2016 |  |  |
|   |              | 90,90           | 59,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 15,00           | 15,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 18,00           | 18,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              |                 | 92,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
| Рагу из овощей                                | 150          |                 |        | 2,53             | 15,70        | 12,29        | 202,86                  | 17,87       | №148, сб дошк 2016 |  |  |
|   |              | 66,50           | 50,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 30,00           | 24,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              |                 | 22,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 24,00           | 20,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              |                 | 16,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 41,00           | 32,75  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              |                 | 30,00  |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 0,75            | 0,75   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |
|   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |                    |  |  |



|                         |                                      |             |        |        |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|--|-----------------------------|
|                         | или фарш говяжий                     |             | 39,40  | 37,50  |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Масло растительное                   |             | 2,80   | 2,80   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | масса готового мясного фарша         |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Картофель                            |             | 190,70 | 143,45 |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | масса отварного протертого картофеля |             |        | 136,60 |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Лук репчатый                         |             | 12,72  | 10,60  |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | масло растительное                   |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | масса припущенного лука              |             |        | 7,70   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Масло сливочное                      |             | 1,80   | 1,80   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | соль иодированная                    |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | сухари панировочные                  |             | 3,20   | 3,20   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | масса полуфабриката                  |             |        | 175,00 |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | выход готовой запеканки              |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Соус сметанный :                     |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Сметана                              |             | 7,50   | 7,50   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Мука пшеничная                       |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | вода                                 | 180         | 22,50  | 22,50  | 0,35         | 0,12         | 26,2          | 108            | 1,44         | ТТК |  |                             |
| Компот из изюма и яблок | яблоки свежие                        |             | 16,53  | 14,50  |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | изюм                                 |             | 9,18   | 9,00   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | масса отварных сухофруктов           |             |        | 14,40  |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Вода                                 |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | сахар                                |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |     |  | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной             |                                      | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |              |     |  |                             |
| <b>Итого:</b>           |                                      | <b>660</b>  |        |        | <b>25,70</b> | <b>28,75</b> | <b>79,98</b>  | <b>681,67</b>  | <b>20,09</b> |     |  |                             |
| Вагрушка королевская    | <b>ПОЛДНИК</b>                       | 150         |        |        | 18,44        | 10,96        | 58,36         | 404,00         |              |     |  | ТТК №810 от 15.02.2023      |
|                         | посыпка низ:                         |             |        |        |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Масло сливочное                      |             | 10,70  | 10,7   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Мука пшеничная                       |             | 21,0   | 21,0   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Сахарный песок                       |             | 10,7   | 10,7   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | творожная начинка:                   |             |        |        |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Творог                               |             | 78,50  | 78,5   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Сахарный песок                       |             | 15,00  | 15,0   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Яйцо куриное                         |             | 18,0   | 15,0   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | посыпка низ:                         |             |        |        |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Масло сливочное                      |             | 4,25   | 4,25   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Мука пшеничная                       |             | 7,80   | 7,80   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Сахарный песок                       |             | 4,25   | 4,25   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
| Чай с сахаром и лимоном |                                      | 180/6/7     |        |        | 0,13         | 0,03         | 6,23          | 26,48          | 2,83         |     |  | №412 Дели2016               |
|                         | чай весовой                          |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Сахар                                |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | лимон                                |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |     |  |                             |
|                         | Вода                                 |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |     |  |                             |
| <b>Итого:</b>           |                                      | <b>343</b>  |        |        | <b>18,57</b> | <b>10,99</b> | <b>64,59</b>  | <b>430,48</b>  | <b>2,83</b>  |     |  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>           |                                      | <b>1607</b> |        |        | <b>61,20</b> | <b>57,14</b> | <b>202,90</b> | <b>1564,97</b> | <b>26,37</b> |     |  |                             |

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                | Масса порции | Кол - во (в гр ) брутто | Кол - во (в гр ) нетто | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     | Сборник рецептур   |
|--|--------------|-------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
|  |              |                         |                        | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                         |                        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                   | 180/5        |                         |                        | 5,19             | 6,78         | 24,95        | 197,44                  |             | ТТК № 6Д           |
|  |              | 22,50                   | 22,50                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 90,00                   | 90,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 68,00                   | 68,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 2,50                    | 2,50                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 0,50                    | 0,50                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 5                       | 5                      |                  |              |              |                         |             |                    |
| Чай с молоком, сахаром                                       | 180/6        |                         |                        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        | № 413 сб дошк 2016 |
|  |              | 0,45                    | 0,45                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 6                       | 6                      |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 92                      | 90                     |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 90                      | 90                     |                  |              |              |                         |             |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                          | 30/5/5       |                         |                        | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                  | 0,07        | №3 сб дошк2016     |
|  |              | 30,00                   | 30,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 5,10                    | 5,00                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 5,00                    | 5,00                   |                  |              |              |                         |             |                    |
| <b>Итого:</b>  | <b>411</b>   |                         |                        | <b>11,83</b>     | <b>15,01</b> | <b>50,92</b> | <b>401,97</b>           | <b>1,45</b> |                    |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |                         |                        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Сок (нектар) разливной                                       | 200          | 200                     | 200                    | 1,00             |              | 20,20        | 84,44                   | 4,00        | №418 Дели2016      |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>   |                         |                        | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,44</b>            | <b>4,00</b> |                    |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                         |                        |                  |              |              |                         |             |                    |
| Салат из свежей капусты с морковью                           | 60           |                         |                        | 1,56             | 4,43         | 1,94         | 53,88                   | 2,79        | №21 сб дошк 2016   |
|  |              | 70,00                   | 55,50                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 7,50                    | 6,00                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 1,00                    | 1,00                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 3,00                    | 3,00                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 0,30                    | 0,30                   |                  |              |              |                         |             |                    |
| Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной | 180/10/7     |                         |                        | 3,67             | 6,50         | 6,87         | 106,12                  | 7,73        | №99 сб шк 2017     |
|  |              | 24,30                   | 23,10                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              |                         | 10,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 77,14                   | 58,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 31,25                   | 25,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 12,50                   | 10,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 12,00                   | 10,00                  |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 4,00                    | 4,00                   |                  |              |              |                         |             |                    |
|  |              | 0,60                    | 0,60                   |                  |              |              |                         |             |                    |



|   |                              |             |        |        |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|---|------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|--|--------------------|-----------------------------|
|   | Лук репчатый                 |             | 12,00  | 10,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Масло растительное           |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Масса припущенного лука      |             |        | 7,50   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Мука пшеничная               |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Масса полуфабриката          |             |        | 60,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Масло растительное           |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | масса готовых тефтелей       |             |        | 50,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | сметанно-томатный соус:      |             |        | 25,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | сметана                      |             | 6,25   | 6,25   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Мука пшеничная               |             | 1,88   | 1,88   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | вода                         |             | 18,75  | 18,75  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | томатная паста               |             | 1,25   | 1,25   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | соль иодированная            |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным       |                              | 130/3       |        |        | 4,09         | 5,97         | 20,33         | 142,30         | 1,36          |      |  | №180, сб дошк 2016 |                             |
|   | крупа гречневая              |             | 54,70  | 54,70  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | вода питьевая                |             | 82,00  | 82,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | соль иодированная            |             | 0,33   | 0,33   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | масса каши                   |             |        | 115,00 |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | морковь                      |             | 22,00  | 17,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | лук репчатый                 |             | 2,40   | 2,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | масса каши с овощами         |             |        | 130,00 |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | масло сливочное              |             | 3,00   | 3,00   | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 103,14         | 0,81          |      |  | 342 сб шк 2017     |                             |
| Компот из свежих яблок  |                              | 180         |        |        |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | яблоки свежие                |             | 34,00  | 28,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | сахар                        |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | вода                         |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |               |      |  |                    | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной   |                              | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          |               | 6,69 |  |                    |                             |
| <b>Итого:</b>   |                              | <b>673</b>  |        |        | <b>17,85</b> | <b>17,48</b> | <b>89,34</b>  | <b>588,73</b>  |               |      |  |                    |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                              |             |        |        |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
| Гребешок с повидлом   |                              | 60          |        |        | 5,51         | 8,48         | 30,18         | 219,00         |               |      |  |                    | №445 СБ 2016                |
|   | Мука пшеничная в/с           |             | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Мука пшеничная в/с на подпыл |             | 1,20   | 1,20   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Сахарный песок               |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Масло сливочное              |             | 1,74   | 1,74   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Яйцо куриное                 |             | 2,40   | 2,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Соль йодированная            |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Дрожжи сухие                 |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Вода питьевая                |             | 15,50  | 15,50  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Повидло                      |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Масло растительное           |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | Яйцо для смазки изделия      |             | 1,00   | 1,00   | 0,61         | 0,25         | 6,68          | 31,38          | 90,00         |      |  | №399 сб дошк 2016  |                             |
| Напиток из шиповника  |                              | 180         |        |        |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | шиповник                     |             | 18,40  | 18,00  |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | сахар                        |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |               |      |  |                    |                             |
|   | вода                         |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |               |      |  |                    | табл 9 стр 186, Дели + 2012 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или манدارин) |                              | 120         | 120    | 120    | 1,08         | 0,24         | 9,72          | 51,60          | 18,00         |      |  |                    |                             |
| <b>Итого:</b>   |                              | <b>360</b>  |        |        | <b>7,20</b>  | <b>8,97</b>  | <b>46,58</b>  | <b>301,98</b>  | <b>108,00</b> |      |  |                    |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                              | <b>1619</b> |        |        | <b>41,47</b> | <b>44,86</b> | <b>199,39</b> | <b>1396,97</b> | <b>116,31</b> |      |  |                    |                             |

| День 8 - ой  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  | Сборник рецептов  |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов  | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     |  |                   |
|  |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |  |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                                  | 180/5        |                 |        | 5,47             | 6,75         | 29,10        | 199,50                  | 1,05        |  | ТТК №4Д           |
|  |              | 22,50           | 22,50  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 158,00          | 158,00 |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 2,50            | 2,50   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| Какао с молоком  | 180/6        |                 |        | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                   | 1,43        |  | №397 Дели2010     |
|  |              | 2,00            | 2,00   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 6,00            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 110,00          | 110,00 |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 80,00           | 80,00  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 30/5         |                 |        | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                  |             |  | №1 Дели2010       |
|  |              | 30,00           | 30,00  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>406</b>   |                 |        | <b>11,43</b>     | <b>14,44</b> | <b>55,46</b> | <b>401,96</b>           | <b>2,48</b> |  |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| Сок (нектар) разливной   | 200          | 200             | 200    | 1,00             |              | 20,20        | 84,44                   | 4,00        |  | №418 Дели2016     |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>   |                 |        | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,44</b>            | <b>4,00</b> |  |                   |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| Винегрет овощной   | 60           |                 |        | 0,84             | 6,02         | 4,37         | 75,06                   | 5,78        |  | №46 дошк. 2016    |
|  |              | 20,64           | 15,00  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 15,30           | 12,00  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 11,40           | 9,00   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 21,84           | 12,00  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 10,71           | 9,00   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 3,60            | 3,60   |                  |              |              |                         |             |  |                   |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7     |                 |        | 3,45             | 5,79         | 6,02         | 95,57                   | 11,44       |  | №73, сб дошк 2016 |
|  |              | 11,97           | 11,40  |                  |              |              |                         |             |  |                   |
|  |              | 11,97           | 11,40  |                  |              |              |                         |             |  |                   |



|                          |                          |             |        |        |              |              |               |                |              |  |                             |
|--------------------------|--------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|-----------------------------|
|                          | Лук репчатый             |             | 1,19   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Яйцо                     |             | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Вода для фарша           |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | соль иодированная        |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Масса полуфабриката      |             |        | 14,30  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | масса готовых фрикаделек |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Капуста свежая           |             | 45,00  | 36,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Картофель                |             | 28,73  | 21,60  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Морковь                  |             | 9,00   | 7,20   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Лук репчатый             |             | 8,57   | 7,20   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Масло растительное       |             | 4,00   | 4,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | соль иодированная        |             | 0,60   | 0,60   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Вода                     |             | 140,00 | 140,00 |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Сметана                  |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
| Биточки рубленые из рыбы |                          | 80          |        |        | 9,76         | 6,21         | 11,74         | 142,4          | 0,25         |  | ТТК №3                      |
|                          | рыба (минтай с/м БГ)     |             | 82,20  | 60,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | или фарш рыбный          |             | 63,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | крупка манная            |             | 2,10   | 2,10   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | яйцо                     |             | 1,44   | 1,20   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Лук репчатый             |             | 18,00  | 15,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | вода                     |             | 11,20  | 11,20  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | соль иодированная        |             | 0,65   | 0,65   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | сахар                    |             | 0,16   | 0,16   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | сухари панировочные      |             | 8,00   | 8,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Масло растительное       |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Масса полуфабриката      |             |        | 94,40  |              |              |               |                |              |  |                             |
| Пюре Картофельное        |                          | 140         |        |        | 2,86         | 4,48         | 19,08         | 128,10         | 16,96        |  | № 339 СБ дошк 2016          |
|                          | Картофель                |             | 159,60 | 119,70 |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Молоко                   |             | 22,12  | 21,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Масло сливочное          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | соль иодированная        |             | 0,52   | 0,52   |              |              |               |                |              |  |                             |
| Компот из урюка          |                          | 180         |        |        | 0,40         | 0,02         | 16,60         | 68,20          | 2,44         |  | №394 сб дошк 2016           |
|                          | урюк                     |             | 18,40  | 18,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Сахар                    |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | вода                     |             | 183,00 | 183,00 |              |              |               |                |              |  |                             |
| Хлеб ржаной              |                          | 45          | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,84         | 89,19          | 36,87        |  | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>            |                          | <b>702</b>  |        |        | <b>20,28</b> | <b>23,06</b> | <b>75,64</b>  | <b>598,52</b>  | <b>36,87</b> |  |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                          | <b>150</b>  |        |        | <b>13,94</b> | <b>24,83</b> | <b>2,64</b>   | <b>289,66</b>  | <b>0,28</b>  |  | №229, сб дошк 2016          |
| Омлет натуральный        |                          |             | 114,00 | 95,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | яйцо                     |             | 60,00  | 60,00  |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | молоко                   |             |        | 155,00 |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | масса омлетной смеси     |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | масло сливочное          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | соль иодированная        |             |        | 150,00 |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | масса готового омлета    |             |        |        |              |              |               |                |              |  |                             |
| Чай с сахаром            |                          | 180/6       |        |        | 0,06         | 0,02         | 6,02          | 24,10          | 0,03         |  | № 392 Дели 2010             |
|                          | чай весовой              |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | сахар                    |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |  |                             |
|                          | Вода                     |             | 180,00 | 180,00 |              |              |               |                |              |  |                             |
| Хлеб пшеничный           |                          | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         |  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>            |                          | <b>366</b>  |        |        | <b>16,29</b> | <b>25,09</b> | <b>23,43</b>  | <b>384,33</b>  | <b>0,31</b>  |  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>            |                          | <b>1674</b> |        |        | <b>49,00</b> | <b>62,58</b> | <b>174,74</b> | <b>1469,25</b> | <b>43,66</b> |  |                             |

| День 9-ый   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  |                    | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--|--------------------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов                           | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин     |  |                    |                  |
|   |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С           |  |                    |                  |
|   |              | <b>ЗАВТРАК</b>  |        |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным              | 180/3        |                 |        | 7,73             | 5,60         | 39,81        | 241,16                  | 0,86        |  | ТТК № 9Д           |                  |
|   |              | 22,50           | 22,50  |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 90,00           | 90,00  |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 68,00           | 68,00  |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 2,50            | 2,50   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 0,50            | 0,50   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 3,00            | 3,00   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| Чай с молоком, сахаром                                  | 180/6        |                 |        | 3,03             | 2,40         | 10,48        | 75,76                   | 1,38        |  | № 413 сб дошк 2016 |                  |
|   |              | 0,45            | 0,45   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 6               | 6      |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 92              | 90     |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 90              | 90     |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                     | 30/5/5       |                 |        | 3,61             | 5,83         | 15,49        | 128,77                  | 0,04        |  | №3 сб дошк 2016    |                  |
|   |              | 30,00           | 30,00  |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 5,10            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 5,00            | 5,00   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| <b>Итого:</b>   | <b>409</b>   |                 |        | <b>14,37</b>     | <b>13,83</b> | <b>65,78</b> | <b>445,69</b>           | <b>2,28</b> |  |                    |                  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                                     |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)           | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50         | 7,56         | 92,00                   | 0,45        |  | №420 СБ дошк 2016  |                  |
|   |              | 185,00          | 180,00 |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>   |                 |        | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>  | <b>92,00</b>            | <b>0,45</b> |  |                    |                  |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                 |        |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| Салат из свежей капусты с морковью                      | 60           |                 |        | 1,56             | 4,43         | 1,94         | 53,88                   | 2,79        |  | №21 сб дошк 2016   |                  |
|   |              | 70,00           | 55,50  |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 7,50            | 6,00   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 1,00            | 1,00   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 3,00            | 3,00   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
|   |              | 0,30            | 0,30   |                  |              |              |                         |             |  |                    |                  |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной | 180/7        |                 |        | 2,99             | 8,01         | 25,60        | 198,54                  | 6,11        |  | №82 сб дошк 2016   |                  |



|   |   |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|---|---|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------------------------|--|
|   | Яйцо                                    |              | 4,80   | 4,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | вода                                    |              | 2,80   | 2,80   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | соль иодированная                       |              | 0,20   | 0,20   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Масса лапши                             |              |        | 16,00  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Морковь                                 |              | 10,00  | 8,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Лук репчатый                            |              | 9,52   | 8,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Масло растительное                      |              | 4,00   | 4,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | бульон                                  |              | 170,00 | 170,00 |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | соль иодированная                       |              | 0,80   | 0,80   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Биточки "Домашние"                              |   | 70           |        |        | 10,38         | 8,10          | 14,95          | 154,75          | 0,07          | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |  |
|   | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |              | 84,9   | 55,13  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | морковь                                 |              | 57,89  | 55,13  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Лук репчатый                            |              | 16,53  | 13,12  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Масло растительное                      |              | 18     | 15     |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | масса припущенного лука                 |              | 1,5    | 1,5    |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | соль иодированная                       |              | 0,57   | 0,57   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | яйцо                                    |              | 0,84   | 0,7    |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Мука пшеничная                          |              | 5,25   | 5,25   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | масса полуфабриката                     |              |        | 82,6   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | масло растительное                      |              | 2,6    | 2,6    |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным     |   | 130/2        |        |        | 3,13          | 2,48          | 31,72          | 161,79          |               | №304 сб шк 2017                   |  |
|   | Крупа рисовая                           |              | 46,80  | 46,80  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | соль иодированная                       |              | 0,60   | 0,60   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Вода питьевая                           |              | 281,70 | 281,70 |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Масло сливочное                         |              | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Компот из изюма и яблок                         |   | 180          |        |        | 0,35          | 0,12          | 26,2           | 108,00          | 1,44          | ТТК                               |  |
|   | яблоки свежие                           |              | 16,53  | 14,50  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | изюм                                    |              | 9,18   | 9,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | масса отварных сухофруктов              |              |        | 14,40  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Вода                                    |              | 183,00 | 183,00 |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | сахар                                   |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Хлеб ржаной                                     |   | 45           | 45,00  | 45,00  | 2,97          | 0,54          | 17,84          | 89,19           |               | табл 6 стр 144, Дели + 2012       |  |
| <b>Итого:</b>                                   |   | <b>667</b>   |        |        | <b>19,24</b>  | <b>14,79</b>  | <b>103,59</b>  | <b>613,33</b>   | <b>5,05</b>   |                                   |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |   |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным         |   | 130/20       |        |        | 24,20         | 20,06         | 32,78          | 408,20          | 0,54          | №251, сбдошк 2016                 |  |
|   | Творог                                  |              | 121,55 | 119,20 |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Крупа манная                            |              | 7,80   | 7,80   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Яйцо                                    |              | 6,50   | 5,42   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Сахар                                   |              | 10,40  | 10,40  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Сметана                                 |              | 5,20   | 5,20   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Масло сливочное                         |              | 5,20   | 5,20   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Сухари панировочные                     |              | 5,20   | 5,20   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | соль иодированная                       |              | 0,65   | 0,65   |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | молоко сгущенное                        |              | 20,40  | 20,00  |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Напиток из шиповника                            |   | 180/6        |        |        | 0,61          | 0,25          | 6,68           | 31,38           | 43,92         | №399 сб дошк 2016                 |  |
|   | Шиповник                                |              | 18,4   | 18     |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | сахар                                   |              | 6      | 6      |               |               |                |                 |               |                                   |  |
|   | Вода питьевая                           |              | 180    | 180    |               |               |                |                 |               |                                   |  |
| Кондитерское изделие                            | печенье                                 | 40           | 40,00  | 40,00  | 3,00          | 3,92          | 29,76          | 166,80          |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012      |  |
| <b>Итого:</b>                                   |   | <b>376</b>   |        |        | <b>27,81</b>  | <b>24,23</b>  | <b>69,22</b>   | <b>606,38</b>   | <b>44,46</b>  |                                   |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   |   | <b>1649</b>  |        |        | <b>60,66</b>  | <b>55,45</b>  | <b>252,68</b>  | <b>1742,32</b>  | <b>55,54</b>  |                                   |  |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                         |   | <b>16540</b> |        |        | <b>512,22</b> | <b>540,93</b> | <b>2046,73</b> | <b>15257,60</b> | <b>464,14</b> |                                   |  |
| <b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b> |   | <b>1654</b>  |        |        | <b>51,22</b>  | <b>54,09</b>  | <b>204,67</b>  | <b>1525,76</b>  | <b>46,41</b>  |                                   |  |

Примечание:

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