Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях от 1-3 лет

День 1 - ый

П								Энергетическа	
Прием пищи		D 6	Кол - во	Кол - во	Пиш	цевые вещес	тва (г)	Я	№ рецептуры
Наименование блюд	Į	Выход блюда	(в гр)	(в гр)				ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом		150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	TTK № 4
	Крупа манная		15,00	15,00					
	Молоко		75,00	75,00					
	Вода		57,00	57,00					
	Caxap		2,00	2,00					
	Соль		0,80	0,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
-	Заварка		0,2	0,2					
	caxap		4	4					
	Вода		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок		125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
персиковый									
Итого:		125			0,60	0,30	13,00	57,00	
		474			10,05	12,21	48,82	345,10	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		30			0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
·	Капуста свежая		30,37	24,30					
	Морковь		3,12	3,00					
	Caxap		0,50	0,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	соль		0,10	0,10					
				,					
		1.70/10			2.00		11.00	0.500	
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		150/10			3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
	цыплята		22,57	14,67					
	Картофель		59,9	45,0					

полдник	535,00			3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
ПОЛЛНИК	535,00			14,02	13,23	72,61	487,94	
	535.00							
		30	30	1,5	15,25	72,81	487,94	
вода	20			1.5	0.2	14.2	66	
_								
	150					8,34	33,34	№284Партнер2014
Соль		0,2	0,2					
лука								
Масса припущенного								
Лук репчатый		13,1	11					
			6,2					
_		14,63	11					
		68,2						
T.C.	110	21.0	21.0	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Масло растительное	110	1	1		4.55	22.57	102.6	ж 224 н 2016
Соль		0,3						
Крупа манная		2	2					
Лук репчатый		10,2	8,6					
Вода		4	4					
Хлеб пшеничный 1с		4	4					
фарш из говядины		34,3	34,3	,	,	ĺ		1 71
	50			4.4	4.6	3.5	73	09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Бода		114,0	114,0					ТТК № 1152 от
_								
		6,0	6,0					
Лук репчатый		7,1	6,0					
	Вода Лук репчатый Крупа манная Соль масса полуфабриката Масло растительное Крупа рисовая Вода Масса каши Масло сливочное Морковь Масса припущенной моркови Лук репчатый Масса припущенного лука Соль Кисель-концентрат Сахар	Лук репчатый Вермишель Масло растительное Соль Вода 50 фарш из говядины Хлеб пшеничный 1с Вода Лук репчатый Крупа манная Соль масса полуфабриката Масло растительное 110 Крупа рисовая Вода Масса каши Масло сливочное Морковь Масса припущенной моркови Лук репчатый Масса припущенного лука Соль 150 Кисель-концентрат Сахар вода 30	Лук репчатый 7,1 Вермишель 6,0 Масло растительное 1,8 Соль 0,5 Вода 114,0 Хлеб пшеничный 1с 4 Вода 4 Лук репчатый 10,2 Крупа манная 2 Соль 0,3 масса полуфабриката 110 Крупа рисовая 31,9 Вода 68,2 Масса каши 4 Масса припущенной морковь 14,63 Масса припущенной моркови 13,1 Лук репчатый 13,1 Масса припущенного лука 0,2 Соль 0,2 Кисель-концентрат 17,50 Сахар 4,00 вода 150,00 30 30	Лук репчатый 7,1 6,0 Вермишель 6,0 6,0 Масло растительное 1,8 1,8 Соль 0,5 0,5 Вода 114,0 114,0 Масло растительный крупа манная 2 2 Соль 0,3 0,3 масса полуфабриката 1 1 Масло растительное 1 1 10 110 110 Крупа рисовая 31,9 31,9 Вода 68,2 68,2 Масло сливочное 4 4 Морковь 14,63 11 Масса припущенной моркови 6,2 Лук репчатый 13,1 11 Масса припущенного лука 5,5 Соль 0,2 0,2 Кисель-концентрат 17,50 17,50 Сахар 4,00 4,00 Вода 150,00 150,00 30 30 30 30	Пук репчатый 1,1 6,0	Пук репчатый 1,	Пук репчатый 1, 1	Пук репчатый 1,1 6,0

	Coven		5.60	5.60					
	Caxap		5,60	5,60					
	вода		11,20	11,20					
	Масло растительное		5,60	5,60					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Соль		0,20	0,20					
	Яйцо		0,80	0,80					
	Масса полуфабриката			48,40					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Катык		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110					
Рагу с курицей		20/100			4,20	7,40	21,00	167,00	TTK №63
	цыплята		43,08	28,00					
	Картофель		122,41	73,30					
	Морковь		11,66	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	caxap		0,30	0,30					
Напиток шиповника	1	150/4	ŕ	ŕ	0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25	,	ŕ	ŕ	·	
	Caxap		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		444,00			13,20	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:		1454,00			38,07	41,51	184,73	1264,24	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пиш	евые вещес	гва (г)	я ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша "Дружба" молочная с маслом	ЗАВТРАК Крупа рисовая Крупа пшенная Молоко Вода Сахар	150/5	11 8 65 65 0,75	11 8 65 65 0,75	3,90	4,38	19,00	131,00	TTK №7

Соль	1	0,5	0,5	1 /	1	1 ,	1	1
Масло сливочное	1	5	5		1		1	
ļ	1]]	, ,		1		1	№272 Парнер г. Уфа
ļ	160]]	, ,	2,00	2,20	11,30	73,30	2014
Какао-по р ошок	1	1,3	1,3	1 1	1	1 1	1	
Caxap	1	7	7	1 1	1	1 ,	1	
Молоко	1	80	80	1 1	1	1 1	1	
вода	1	90	90	1 1	1	1 1	1	
Į.	25/5/3]]	,	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной	1	25	25	1 1	1	1 1	1	
Сыр	1	5,1	5	1 1	1	1 1	1	
Масло сливочное	<u> </u>	3	3	<u> </u>	<u> </u>	/		
	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
	1		<u> </u>		'	/		
					*			<u> </u>
	450		'	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД	1]]	,	1 !	1	1 !	1	
Į.	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Помидоры свежие	1	30,60	30,00	1 1	1	1 1	1	ı
	1]]	,		1		22.00	W2014
J	150/10/5]]	,	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
цыплята	1	22,57	14,67	1 1	1	1 1	1	
Капуста свежая	1	15,00	12,00	1 1	1	1 1	1	
Картофель	1	39,90	30,00	1 1	1	1 1	1	
Морковь	1	7,50	6,00	1 1	1	1 ,	1	
Лук репчатый	1	7,14	6,00	j	1	1 1	1	
Масло растительное	1	2,00	2,00	1 1	1	1 1	1	
Соль	1	0,50	0,50	1 1	1	1 ,	1	
Бульон или вода	1	114,00	114,00	1 1	1	1 ,	1	
Сметана	1	5,00	5,00	1 1	1	1 1	1	
Į.	50]]	,	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
рыба	1	49,34	37,50	1 1	1	1 1	1	
У йцо	1	7,50	7,50	1 1	1	1 ,	1	
крупа манная	1	1,25	1,25	1 1	1	1 ,	1	
Лук репчатый	1	11,00	9,25	1 1	1	1 1	1	
	1	3,75		1 1	1	1 1	1	
Соль	1	0,33	0,33	1 1	1	1 1	1	
	1			1 ,	1	1 ,	1	
сухари панировочные	•	3,75	3,75		-		-	· -
	Какао-порошок Сахар Молоко вода Батон нарезной Сыр Масло сливочное ОБЕД Помидоры свежие цыплята Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль Бульон или вода Сметана рыба Яйцо крупа манная Лук репчатый вода	Масло сливочное Какао-порошок Сахар Молоко вода 25/5/3 Батон нарезной Сыр Масло сливочное 350 100 100 450 ОБЕД Помидоры свежие 150/10/5 цыплята Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль Бульон или вода Сметана 50 рыба Яйцо крупа манная Лук репчатый вода	Масло сливочное 5 160 1,3 Какао-порошок Сахар Молоко Вода 7 Ватон нарезной Сыр Б,1 25/5/3 Батон нарезной Сыр Б,1 25 Сыр Б,1 3 Масло сливочное 350 100 114 100 450 ОБЕД 30 Помидоры свежие 30,60 150/10/5 22,57 Капуста свежая 15,00 Картофель Морковь 7,50 39,90 Морковь 7,50 7,14 Масло растительное Соль 6,50 2,00 Соль Бульон или вода Сметана 5,00 50 50 рыба 49,34 7,50 крупа манная 1,25 11,00 Лук репчатый 50да 11,00 3,75 11,00	Масло сливочное 5 5 Какао-порошок 1,3 1,3 Сахар 7 7 Молоко 80 80 вода 90 90 25/5/3 25 25 Батон нарезной 25 25 Сыр 5,1 5 Масло сливочное 350 100 100 114 100 450 0 100 100 450 30,60 30,00 ОБЕД 30 150/10/5 14,67 Капуста свежие 30,60 30,00 Картофель 39,90 30,00 Морковь 7,50 6,00 Лук репчатый 7,14 6,00 Масло сливочное 2,00 2,00 2,00 2,00 2,00 Соль 0,50 0,50 Бульон или вода 114,00 114,00 Сметана 50 5,00 50 50 7,50 7,50 крупа манная 1,25 1,25	Масло сливочное 5 5 Какао-порошок 1,3 1,3 Сахар 7 7 Молоко 80 80 вода 90 90 25/5/3 3,50 Батон нарезной 25 25 Сыр 5,1 5 Масло сливочное 350 9,40 100 114 100 1,00 450 10,40 10,40 ОБЕД 30 30,60 30,00 Помидоры свежие 30,60 30,00 30,00 Каргофель 39,90 30,00 30,00 Каргофель 39,90 30,00 30,00 30,00 Морковь 7,50 6,00 7,14 6,00 6,00 Лук репчатый 7,14 6,00 6,50 6,50 рыба 49,34 37,50 6,50 крупа манная 1,25 1,25 1,25 Лук репчатый 11,00 9,25 3,75 3,75	Масло сливочное 5 5 Какао-порошок 1,3 1,3 1,3 Сахар 7 7 7 Молоко 80 80 80 вода 90 90 90 25/5/3 3,50 5,95 Батон нарезной 25 25 25 Сыр 5,1 5 3 3 Масло сливочное 350 9,40 12,33 100 114 100 1,00 0,00 450 10,40 12,33 ОБЕД 30 0,33 0,06 Помидоры свежие 30,60 30,00 30,00 150/10/5 2,70 6,30 имплята 22,57 14,67 Капуста свежая 15,00 12,00 Картофель 39,90 30,00 Морковь 7,50 6,00 Лук репчатый 7,14 6,00 Масло растительное 2,00 2,00 Соль 5,00 5,00 Бульон или вода 114,00 114,00 Сметана 5,00 5,00 50 6,50 4,86 Яйцо 7,50 7,50 Карторита	Масло сливочное 5 5 160 1,3 1,3 2,00 2,20 11,30 Какао-порошок Сахар Молоко Вода 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 80	Масло сливочное 5 5 5 2,00 2,20 11,30 73,30 Какао-порошок Сахар 7

I	Caxap		0,14	0,14					1
	Масса полуфабриката			60,00					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,59	94,43	, -	- ,	- , -	, .	
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Компот из свежих яблок		150	,	,	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Caxap		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530,00			13,33	14,92	57,95	419,80	
	полдник								
Кондитерские изделия		15			1,20	4,20	23,10	134,80	
печенье КП			15,00	15,00					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	_	100/10			5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
	Творог		93,30	92,00					
	Крупа манная		6,00	6,00					
	Яйцо		4,00	4,00					
	Caxap		8,00	8,00					
	Сметана		4,00	4,00					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Соль		0,40	0,40					
•	молоко сгущенное		10,00	10,00			_		
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Caxap		4	4					
	ЛИМОН		4,1	4					
Vacé and community 1 c	Вода	20	150,0	150,0 20	1.6	0.2	0.9	47	
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8		
Итого:		413			10,39	13,66	62,70	415,30	
ВСЕГО:		1393,00			34,12	40,91	171,95	1195,00	

День 3 - ий

_				энергетическа	
Прием пищи	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)	Я	№ рецептуры

Наименование блюд		Выход блюда	(в гр)	(в гр) (в гр) ценность						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	TTK №5	
	Крупа геркулесовая		19	19						
	Молоко		75,00	75,00						
	Caxap		2,00	2,00						
	Вода		57,00	57,00						
	Соль		0,8	0,8						
	Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010	
, ,	Заварка		0,2	0,2	ĺ	ŕ	ŕ			
	Caxap		4	4						
	Молоко		42	42						
	Вода		115	115						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010	
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			9,20	11,90	38,90	299,80		
Сок		125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010	
персиковый							•			
Итого:		125			0,80	0,20	12,00	53,00		
		475			10,00	12,10	50,90	352,80		
	ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996	
	огурцы свежие		30,60	30,00					-	
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными										
фрикадельками		150/10			2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016	
	Фарш из говядины		11,4	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		1	1						
	Вода для фарша		1,14	1,14						
	Масса полуфабриката			13,4						
	Картофель		59,9	45,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Крупа гречневая		9,0	9,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Соль		0,5	0,5						
	Вода	1	108,0	108,0						

Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	!	140/15			9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь2001
	Капуста свежая		112,5	90,0					
	Фарш из говядины		49,00	49,0					
	Крупа рисовая		6,5	6,5					
	Лук репчатый		14,4	12,1					
	Масло сливочное		3,7	3,7					
	Яйцо		6,5	6,5					
	масса п/ф		~ >-	155,0					
	Coyc:			,-					
	Мука пшеничная		0,8	0,8					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		13,5	13,5					
	Масло сливочное		1,0	1,0					
	Сметана		11,6	11,6					
	Томат-паста		0,8	0,8					
	Морковь		1,0	0,8					
	Лук репчатый		0,4	0,3					
	Caxap		0,2	0,2					
Напиток из урюка	- ·······	150	-,	-,	0,50	0,03	12,50	52,10	TTK №68
	урюк		12,75	12,5		,			
	Caxap		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		525			14,31	19,06	70,24	508,79	
	ПОЛДНИК	1							
Ватрушка с повидлом		40			0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		21,30	21,30					
	Caxap		1,12	1,12					
	Масло сливочное		1,12	1,12					
	Яйцо		1,12	1,12					
	Соль		0,30	0,30					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		8,50	8,50					
	Масса теста			33,00					
	Повидло фруктовое		19,00	19,00					
			0,96	0,96					
	Мука пшеничная		0,20						
	Мука пшеничная Яйцо		0,80	0,80					
Ряженка	Яйцо	110	0,80	0,80	3,12	2.75	4,59	55,60	№401Дели2010
Ряженка	Яйцо	110	0,80	0,80	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010

Яйцо вареное		1/2шт			2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Mayanayyyamanyya	орйК	110	24,00	24,00	4,10	3,00	25,00	143,40	№219 Почи 2016
Макароны отварные	макаронные изделия	110	38,5	38,5	4,10	3,00	23,00	143,40	№218 Дели 2016
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	caxap		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		461			11,97	10,76	71,96	431,50	
ВСЕГО:		1461			36,28	41,92	193,10	1293,09	

День 4 - ый

Прием пиш Наименование		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пиш	евые вещес	тва (г)	Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом		150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	TTK №6
	Крупа пшенная		23	23					
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Caxap		0,75	0,75					
I	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					
									№270 Партнер г. Уфа
Кофейный напиток с молоком		165/7			1	1,2	10		2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Caxap		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		360			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фруктовое пюре		125	125	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
яблоко									
Итого:		100			0,00	0,00	11,00	44,00	

		485			10,30	11,65	50,10	346,60	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					•
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		150/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		30,06	18					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		130			9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
	говядина		34	34					
	Масса тушеного мяса			21					
	Картофель		115,8	87,1					
	Лук репчатый		13,15	11					
	Масло растительное		4	4					
	соль		0,4	0,4					
	масса готовых овощей			109					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Caxap		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский	Бода	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495			14,13	15,06	67,78	464,54	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	, ,	21			2,70	4,30	22,50	137,00	
вафли			21	21	_,, 0	.,20	,0 0	/,00	
Катык	1	110		21	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110	2,00	_,,, 0	.,50	2 1,50	. , ,
Суфле из творога с молоком сгущенным		100/10	117	110	5,40	6,20	17,70	148,00	TTK №567
7.1	Творог		72,85	71,43	3,40	0,20	17,70	170,00	
	Крупа манная		7,70	7,70					
	Яйцо		4,70	4,70					
	Сахар		7,70	7,70					
	p		.,,,	.,,,					
	Молоко		14,20	14,20					
	соль		0,10	0,10					
	Сметана		9,50	9,50					

	Масло растительное молоко сгущенное		0,40 10,00	0,40 10,00					
Напиток шиповника	·	150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Caxap		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		415			13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:		1370			37,63	40,36	177,78	1223,34	

День 5 - ый

Прием пищи			·-	**				Энергетическа		
•		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищ	евые вещес	тва (г)	Я	№ рецептуры	
Наименование бл	июд	выход олюда	(в гр)	(в гр)				ценность		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
	ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом		150/5			6	5	17,23	138	TTK № 1	
	Полба		19	19						
	Молоко		55	55						
	Вода		65	65						
	Caxap		0,75	0,75						
	Соль		1	1						
	Масло сливочное		5	5						
									№272 Парнер г. Уфа	
Какао с молоком		160			2,00	2,20	11,30	73,30	2014	
	Какао-порошок		1,3	1,3						
	Caxap		7	7						
	Молоко		80	80						
	вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010	
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			9,90	11,60	41,53	310,30		
Сок		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010	
вишневый										
Итого:		125			0,30	0,00	10,00	40,00		
		470			10,20	11,60	51,53	350,30		
	ОБЕД									
Салат из свежих помидоров и огурцов		30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016	
	Огурцы свежие		14,38	14,10		,		ĺ	1	

	помидоры свежие	1	14,69	14,40		i	j ,	1	
	Масло растительное	1	1,80	1,80			1	1	
Векольник с курицей, со сметаной	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	150/10/5		· 	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь2001
31 , ,	цыплята	1	22,57	14,67			1	1	
	Свекла	1	52,09	38,3			1	1	
	Картофель	1	34,45	25,9			1	1	
	Морковь	1	8,25	6,6			1	1	
	Лук репчатый	1	7,98	6,7			1 1	1	
	Масло растительное	1	2	2			1	1	
	Caxap	1	1,3	1,3			1	1	
	Сметана	1	5	5			1	1	
	Соль	1	0,5	0,5			1	1	
	Вода	1	120	120			1 1	1	
Плов из курицы		130		I I	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
	Цыплята	,	84,97	55,25				1	
	Масло растительное	'	2,4	2,4			1 1	1	
	масса готового мяса	,	1 /	40,6				1	
	Масло растительное	,	2,4	2,4				1	
	Морковь	•	14,5	11,6			j ,	1	
	Лук репчатый		6,75	5,68				1	
	крупа рисовая		31,28	31,28				1	
	соль	•	0,50	0,50			j ,	1	
	масса гарнира		1	89,40] ,	•	1	1	
Компот из свежих яблок		150	1 . !	 	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки	1	34	30			1	1	
	Caxap	1	4	4			1	1	
W 7	Вода	1 20	130	130	1.5	0.2	14.2	1	
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	TO THINK	505			14,02	17,30	67,90	482,10	
	полдник	1	!	 			j ,	1	No.104 UTI - nevroe!!p
Плюшка новомосковская	,	40	!	 	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	мука пшеничная	1	28	28	1,00	3,20	17,00	112,00	Ψ-2010
ı	дрожжи сухие	1	0,2	0,2			1	1	
	соль	1	0,3	0,3			1 1	1	
ı	Caxap	1	2,4	2,4			1 1	1	
	Масло сливочное	1	2,4	2,4			1 1	1	
ı	яйцо	1	0,8	0,8			1 1	1	
ı	Молоко	1	2,4	2,4			1 1	1	
1	Вода	1	11,00	11,00	Ī	i	1 1	1	

	масса полуфабриката			46,00				-	
	Масло растительное		0,10	0,10					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
	кефир		114	110					
									№54-10М Сборник
Капуста тушеная с мясом		110			6,00	8,00	24,00	191,00	рецептур Москва
	Капуста свежая		105,05	84,04					-
	Фарш из говядины		38,50	38,50					
	Лук репчатый		8,40	7,00					
	Морковь		4,38	3,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Caxap		2,00	2,00					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,20	0,20					
	соль		0,30	0,30					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	caxap		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		444			12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:		1424			36,77	43,06	181,05	1255,20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр)	Пиш	евые вещес	тва (г)	энергетическа я ценность	№ рецептуры
				нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/5			4,80	5,00	14,00	120,00	TTK №5
	Крупа геркулесовая		19	19					
	Молоко		75,00	75,00					
	Caxap		2,00	2,00					
	Вода		57,00	57,00					
	Соль		0,8	0,8					
	Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2					
	Caxap		4	4					
	Молоко		42	42					
	Вода		115	115					

Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Ітого:		352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Ррукты свежие		100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
яблоко									
Итого:		100			0,36	0,10	10,00	40,00	
		452			10,96	12,30	48,80	354,40	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		30			0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		30,37	24,30					
	Морковь		3,75	3,00					
	Caxap		0,50	0,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	соль		0,10	0,10					
ассольник ленинградский с курицей, со сметаной		150/10/5			2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
	цыплята		22,57	14,67					
	Картофель		59,85	45					
	Крупа перловая		6	6					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		3,57	3					
	Масло растительное		2	2					
	Огурцы соленые		16	9					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		114	114					
биточки куриные "Солнышко"		50			6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
	цыплята		60,15	39,10					
	Морковь		15,63	12,50					
	Лук репчатый		8,33	7,20					
	ОДЙК		1,50	1,50					
	соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		1,00	1,00					
Лакароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
-	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014

l	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Caxap		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535			15,02	16,70	68,74	485,74	
	полдник								
									№ 257 Партнер2014 г.
Булочка сдобная		40			2	4	16	108	Уфа
	Мука пшеничная		24	24					
	Caxap		6,4	6,4					
	Яйцо		3,2	3,2					
	соль		0,2	0,2					
	дрожжи сухие		0,3	0,3					
	Молоко	-	3,6	3,6					
	Масло сливочное		3,6	3,6					
	Вода		7,2	7,2					
	одйR		0,7	0,7					
	масса полуфабриката			49					
	Масло растительное		0,8	0,8					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
		-							ТТК №1630 от
Гречка с фаршем и овощами		110			6,00	7,50	28,00	203,00	10.11.2021
	фарш из говядины		36,4	36,4					
	вода		44,7	44,7					
	Крупа гречневая		21	21					
	Морковь		12,5	10					
	Лук репчатый		6	5					
	Масло растительное		4,9	4,9					
	соль		0,4	0,4					
Напиток шиповника		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Caxap		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		434			13,22	14,70	63,79	439,50	
ВСЕГО:		1321			39,20	44,45	181,33	1279,64	

День 7 - ой

					энергетическа	
Прием пищи		Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)	Я	№ рецептуры
Наименование блюд	Выход блюда	(в гр)	(в гр)		ценность	

			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	T
	ЗАВТРАК		7						1
Каша рисовая молочная с маслом	,	150/5	1	1	5,30	4,80	12,10	112,00	TTK № 8
-	крупа рисовая	1	19	19	1 '	1	·	1	
	Молоко	1	65	65	1 '	1	·	1	
	Вода	1	65	65	1 '	1	·	1	
	Caxap	1	0,75	0,75	1 '	1	,	1	
	Соль	1	0,5	0,5	1 '	1	·	1	
	Масло сливочное	1	5	5	1 '	1	·	1	
	,	1	1	1	1 '	1	·	1	№270 Партнер г. Уфа
Кофейный напиток с молоком	'	165/7	1	1	1	1,2	10	55	2014
	Кофейный напиток	1	1,3	1,3	1 '	1	· '	1	
	Caxap	1	7	7	1 '	1	·	1	
	Молоко	1	75	75	1 '	1	·	1	
	вода	1	106	106	1 '	1	· '	1	
Бутерброд с маслом сливочным	,	25/5	1	1	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной	1	25	25	1 '	1	·	1	
	Масло сливочное	1'	5	5	1'	1	·	1	
Итого:		357			8,20	10,40	35,10	266,00	
Сок		125	125	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 368 Дели 2010
яблочный	'	<u> </u>		<u></u>	<u></u> '	<u></u>	<u> </u>	<u></u>	
Итого:		125			1,90	1,00	15,00	77,00	
		482			10,10	11,70	50,10	343,00	
	ОБЕД				, ·				
Помидоры свежие порционно	,	30	1	1	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие	1	30,60	30,00	1 '	1	·	1	•
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и	,	1	1	1	1 '	1	·	1	
гренками	•	150/10/10	1 '	1	2,00	3,00	13,60	89,00	TTK№139
4	Фарш из говядины	1	11,4	11,4	1 '	1	·	1	
4	Лук репчатый	1	1,19	1	1 '	1	·	1	
	Яйцо	1	1	1	1 '	1	·	1	
	Вода для фарша	1	1,14	1,14	1 '	1	·	1	
1	Масса полуфабриката	1	1 '	13,4	1 '	1	· '	1	
	Картофель	1	39,9	30,0	1 '	1	·	1	
	Горох	1	15,2	15,0	1 '	1	·	1	
	Морковь	1	7,5	6,0	1 '	1	·	1	
	Лук репчатый	1	7,14	6,0	1 '	1	·	1	
	Масло растительное	1	2,0	2,0	1 '	1	·	1	
			1	0.5	1 ,	1	•	1	
	Соль		0,5	0,5		•		•	
	Соль Вода		0,5 108,0	108,0	1 ,	ļ			

	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					1
	Масло сливочное	'	2,00	2,00					
Гефтели рыбные с маслом		50/2			7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
	рыба	'	52,63	40,00					
	хлеб пшеничный 1с	'	5,00	5,00					
	Лук репчатый	'	4,26	3,58					
	вода	'	5,60	5,60					
	Мука пшеничная	'	4,25	4,25					
	соль	'	0,10	0,10					
	Масса полуфабриката	'	ĺ	58,00					
	Масло растительное	1	0,50	0,50					
	Масло сливочное	'	2,00	2,00					
		'	-,	-,					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель	'	125,60	94,43					
	Молоко	'	17,38	16,50					
	Масло сливочное	'	3,00	3,00					
	Соль	'	0,90	0,90					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки	'	34	30					
	Caxap	'	4	4					
	Вода	'	130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	<u> </u>
Итого:		542			13,63	14,16	65,24	443,40	
	полдник								
Кондитерские изделия		15			1,20	4,20	23,10	134,80	
печенье			15,00	15,00					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко	'	115,90	110,00	- 20	~ ~ ~			2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		130			7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250 Дели 2016
	Творог	'	85,7	84,5					
	Крупа рисовая	'	15,6	15,6					
	Caxap	'	7,8	7,8					
	Яйцо	'	6,76	6,76					
	Масло сливочное	'	3,3	3,3					
	Сметана	'	3,4	3,4					
	Масса полуфабриката	'		133					
	молоко сгущенное		10	10					
		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном		130/4/4		0,3	- ,	· ·			

Caxap		4	4					
лимон		4,1	4					
Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439			12,59	15,46	68,00	461,30	
ВСЕГО:	1463			36,32	41,02	183,34	1247,70	

День 8 - ой

Прием пищи			Кол - во	Кол - во	п			Энергетическа	
Наименование блюд		Выход блюда			Пищ	евые вещес	гва (г)		№ рецептуры
паименование олюд		Выпед сипеда	(в гр) брутто	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
	ЗАВТРАК		орупто	нетто	ОСЛКИ	жиры	угл-ды	ICKAJI	
7	JADIFAK	150			5.00	4.00	17.50	126.00	M 100 H 2016
Суп молочный с вермишелью	.	150	12.00	12.00	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
	Вермишель		12,00	12,00					
	Caxap		1,00	1,00					
	Молоко		75,00	75,00					
	Вода		63,00	63,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
									№272 Парнер г. Уфа
акао с молоком		160			2,00	2,20	11,30	73,30	2014
	Какао-порошок		1,3	1,3					
	Caxap		7	7					
	Молоко		80	80					
	вода		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
¹ того:		350			10,50	12,15	41,70	318,90	
Фруктовое пюре		125	125	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
блоко									
Йтого:		100			0,00	0,00	11,00	44,00	
		450			10,50	12,15	52,70	362,90	
	ОБЕД								
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
	огурцы свежие		30,60	30,00					_
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной		150/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0					

	Картофель	1	15,96	12,0	l I				I
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Свекла		31,92	24,0					
	Caxap		0,75	0,75					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Сметана		5,0	5,0					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120,0					
Плов из отварной говядины	204	130	120	120,0	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
Tibleb its orbuption rebuildings	Говядина	130	33,80	33,8	10,00	11,00	33,00	271,00	2017
	масса вареного мяса		33,00	20,8					
	Масло растительное		4,3	4,3					
	Лук репчатый		7,7	6,5					
	Морковь		10,8	8,6					
	Крупа рисовая		27,7	27,7					
	крупа рисовая вода		56,0	56,0					
	Соль		1,0	1,0					
	масса гарнира		1,0	109,2					
Напиток из урюка	масса гарппра	150		107,2	0,50	0,03	12,50	52,10	TTK №68
паниток из урюка	урюк	130	12,75	12,5	0,50	0,03	12,50	32,10	111000
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский	= -0	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495			14,31	15,66	70,07	478,49	
	полдник								
Пирожок печёный с повидлом	, ,	40			3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		19,30	19,30		ŕ	ŕ	•	
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	caxap		1,30	1,30					
	Яйцо		2,00	2,00					
	соль		0,20	0,20					
	вода		4,00	4,00					
	дрожжи сухие		0,16	0,16					
	тесто дрожжевое			29,00					
1	Масло растительное		0,10	0,10					
	повидло фруктовое		16,00	16,00					
Катык	117	110		ĺ	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
	катык	110	114	110	-,- -	=,,,,	_,_ 0	,==	
Рагу из птицы с овощами		100/20	•	-	10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д
1 at j 115 ittingit e oboliquini	цыплята	100/20	48,46	31,5		11,50	0,70	100	тилетд
	цынлиа		40,40	31,3	I l		l l		I

	Масса тушеного мяса			20					
	Капуста свежая		30,5	24,4					
	картофель		44,29	33,3					
	лук репчатый		14,3	12					
	морковь		25	20					
	соль		1	1					
	масло растительное		1,7	1,7					
	Coyc								
	мука пшеничная		2	2					
	масло сливочное		2,4	2,4					
	вода		41	41					
	caxap		0,5	0,5					
	лук репчатый		1,07	0,9					
	морковь		3,75	3					
_	соль		0,8	0,8					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	caxap		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		467			18,95	18,42	46,78	436,20	
ВСЕГО:		1412			43,76	46,23	169,55	1277,59	

День 9 - ый

Прием пищи			Кол - во	Кол - во	Пиш	евые вещес	тва (г)	Энергетическа я	№ рецептуры
Наименование блюд		Выход блюда	(в гр)	(в гр)	Timi	свые вещее	1Bu (1)	ценность	1 . 31
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом		150/5			6	5	17,23	138	TTK №1
	Полба		19	19					
	Молоко		55	55					
	Вода		65	65					
	Caxap		0,75	0,75					
	Соль		1	1					
	Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2					
	Caxap		4	4					
	Молоко		42	42					
	Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010

I	Батон нарезной		25	25			1 1		I
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		349			10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок		125	125	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня					,,,,,	-,	,	,	
Итого:		125			0,60	0,00	10,00	42,00	+
		474			10,80	12,30	52,13	353,80	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно	, ,	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					1
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными	•		·						
фрикадельками		150/10			4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	У йцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		75,2	45,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	крупа рисовая		9,0	9,0					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		108,0	108,0					
Котлеты "Аппетитные"	2 5 7 4	50	100,0	100,0	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д
	Фарш из говядины		29,75	29,75	1,2 0	-,	,	,	акт к.п.2014
	Цыплята		34,10	22,16					
	Лук репчатый		7,40	6,25					
	л Яйцо		2,50	2,50					
	Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Вода		6,60	6,60					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло растительное		1,60	1,60					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,60	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014

1	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Caxap		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530			13,43	14,86	66,88	452,64	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10			0,10	2,00	10,00	55,00	
крекер			10	10					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
									N. 222 S. 2
Запеканка из творога с крошкой		130			6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
	Мука пшеничная		35,1	35,1					
	Caxap		13	13					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		16	16					
	Творог		73,6	72,5					
	Яйцо		9,1	9,1					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			147					
Напиток шиповника	71 1	150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Caxap		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		424			12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:		1428			36,35	40,06	178,80	1214,94	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд			Кол - во	Кол - во	Пиш	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры
		Выход блюда	(в гр)	(в гр)				ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	3ABTPAK								
Каша пшённая молочная с маслом		150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	TTK №6
	Крупа пшенная		23	23					
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Caxap		0,75	0,75					
	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					

Кофейный напиток с молоком		165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3	1 1	1	1 "	1	J
ı	Caxap		7	7	1 1	1	1 "	1	J
	Молоко		75	75	1 1	1	1 "	1	J
I	вода	1	106	106	1 1	1	'	1	J
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3]	1	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25	1 1	1	1	1	· I · · ·
I	Сыр		5,1	5	1 1	1	1 "	1	J
	Масло сливочное		3	3	1 1	1	1	1	J
Итого:		360,00	1	<i>i</i>	10,30	11,65	39,10	302,60	+
Фрукты свежие		100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
яблоко зеленое			•	,	1 1	1	'	1	J
Итого:		100		, 	0,36	0,36	14,00	60,00	†
		460		i Total	10,66	12,01	53,10	362,60	1
	ОБЕД			1			<u> </u>		1
		1]	1	1		•	1	J
			 	,	1 1	1	1	1	J
Салат из свежих помидоров и огурцов		30]	1	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие	1	14,38	14,10	1 1	1	1 '	1	•
	помидоры свежие	1	14,69	14,40	1 1	1	1 '	1	
1	Масло растительное	1	1,80	1,80	1 1	1	1 '	1	
		1]	,	1 1	1	1 '	1	
Суп из овощей с курицей, со сметаной		150/10/5]	1	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Cyn no obomen e ayprin, 11		100,	22.57	1		0,2 %		72,	3.201 22mp
	цыплята		22,57	14,67	1 1	1	1 "	1	
	Капуста свежая		15,00	12,00	1 1	1	1 "	1	
1	Картофель	1	39,90	30,00	1 1	1	1 '	1	
	Морковь	1	7,50	6,00	1 1	1	1 '	1	· ·
	Лук репчатый	1	7,14	6,00	1 1	1	'	1	1
	Масло растительное	1	2,00	2,00	1 1	1	1 '	1	· ·
	Соль	1	0,50	0,50	1 1	1	1 '	1	ļ ļ
	Бульон или вода	1	114,00	114,00	1 1	1	1 '	1	1
1	Сметана	1	5,00	5,00	1 1	1	1 '	1	1
Гуляш из куриной грудки		40/40]	,	5,90	7,00	17,80	157,80	TTK №91
	Wanning Faville		75,27	56,6	1 1	1	1	1	
	куриная грудка Масло растительное	4	5,30	5,30	1 1	1	1 "	1	
	Томат-паста		2,00	2,00	1 1	1	1 "	1	
			4,38	3,50	1 1	1	1 "	1	
	Морковь				1 1	1	1 "	1	
1	Лук репчатый		1,06	0,90	1 1	1	1 "	1	
1	Мука пшеничная		1,77	1,77	1 ,	1	1 '	1	

I	Caxap	Ī	0,40	0,40	I I		I	Ī	1
	Соль		0,80	0,80					
Каша гречневая вязкая	l	110/2,5			4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
• I	Крупа гречневая		27,50	27,50		•			
I	Вода		91,30	91,30					
	Масло сливочное		2,50	2,50					
	Соль		0,40	0,40					1
Напиток из урюка		150	- /	-,	0,50	0,03	12,50	52,10	TTK №68
).	урюк		12,75	12,5	- /	-,	Í		
	Caxap		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:		567,5			14,90	18,83	70,00	508,80	+
	ПОЛДНИК	·				`			1
	1100741								ТТК №1585 от
Ватрушка с сыром	I	40			2,40	4,40	30,00	169,00	08.09.2021
	Мука пшеничная		17,60	17,60	, ·	,		<u> </u>	
	caxap		1,10	1,10					
	соль		0,08	0,08					1
	дрожжи сухие		0,16	0,16					1
	Масло растительное		1,10	1,10					
	Вода		9,00	9,00					1
	Начинка		- ,-	- 7-					1
	Сыр		14,40	14,16					1
ĺ	- D-P		± ·, ·	* -,- -					1
	Сметана		8,30	8,23					
	Масло сливочное		0,90	0,90					1
	Яйцо		1,12	1,12	,				1
	Мука пшеничная		0,48	0,48					1
Кефир	-	110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
	кефир		114	110					1
Омлет натуральный	Ţ	130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
71	Яйцо		97,50	97,50		-			
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси		·	135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Чай с сахаром	I	160/4	·	•	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2	~ , -	~,-	. 1	-,	
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					1
Хлеб пшеничный 1с	Бода	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	1
1	I	1	l		l i			ı	1

Итого:	464		13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50		38,71	44,70	186,72	1302,70	
ИТОГО за 10 дней	14217,5		377,21	424,21	1808,35	12553,44	

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 №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

- 3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно технические документы:
- 3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
- 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
- 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
- 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
- 3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
- 3.8. Технико-технологические карты
- 4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскозозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

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%