

Салат из свежей капусты	50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
капуста свежая		50,60	40,50					
морковь		6,25	5,00					
сахар		0,80	0,80					
Масло растительное		2,50	2,50					
соль		0,20	0,20					
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15			3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
цыплята		33,85	22					
Картофель		79,80	60,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Вермишель		8,00	8,00					
Масло растительное		2,40	2,40					
Соль		1,00	1,00					
Вода		152,00	152,00					
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10			6,2	6,5	5	103	09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
фарш из говядины		48	48					
Хлеб пшеничный 1с		6	6					
Вода		6	6					
Лук репчатый		14,28	12					
Крупа манная		3	3					
Соль		0,5	0,5					
масса полуфабриката			74					
Масло растительное		2	2					
соус томатный			10,0					
вода		9,0	9,0					
Масло растительное		0,4	0,4					
Мука пшеничная		0,4	0,4					
морковь		0,8	0,6					
Лук репчатый		0,3	0,2					
Томат-паста		1,0	1,0					

Рис отварной с овощами	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
		130			6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
	Крупа рисовая		37,7	37,7					
	Вода		80,6	80,6					
	Масса каши			107					
	Масло сливочное		5	5					
	Морковь		16,25	13					
	Масса припущенной моркови			11,9					
Кисель	Лук репчатый		15,47	13					
	Масса припущенного лука			6,5					
	Соль		0,3	0,3					
		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		698,5			19,06	20,20	91,34	626,60	
ПОЛДНИК									
Булочка Домашняя		50			4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					

Катык	Масло растительное	120	0,20	0,20	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	катык	40/120	123,60	120,00	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
	цыплята		86,12	56,00					
	Картофель		117,04	88,00					
	Морковь		14,00	11,20					
	Соль		0,50	0,50					
	вода		32,00	32,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
Напиток шиповника	сахар	180/5	0,38	0,38	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		538			17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:		1786,5			49,09	52,31	235,03	1610,58	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
		15,00	15,00					
Крупа рисовая		11,00	11,00					
Крупа пшенная		86,00	86,00					
Молоко		86,00	86,00					
Вода								

Какао с молоком	Сахар		1,00	1,00					№272 Парнер г. Уфа 2014
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
		180			2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	Какао-порошок		1,50	1,50					№3 Дели2010
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода	30/7/3	100,00	100,00	4,80	7,20	15,40	146,00	
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:		100			1,00	0,00	8,10	36,40	
		525			13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД									стр563,сб1996
Помидоры свежие порционн		50			0,55	0,10	1,90	12,00	
	Помидоры свежие		52,00	50,00					№64 "Партнер"2014
Суп из овощей с курицей, со сметаной		200/15/6			3,00	8,50	8,50	126,00	
	цыплята		33,85	22					
	Капуста свежая		20,00	16,00					
	Картофель		53,20	40,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Бульон или вода		152,00	152,00					
	Сметана		6,00	6,00					ТТК №3Д
Биточки рубленые из рыбы		70			8,75	6,80	8,15	129,00	

	рыба		69,08	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		186,37	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		1,00	1,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5			17,90	20,34	73,35	553,00	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		15			1,50	4,00	27,10	150,00	
печенье КП			15,00	15,00					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
	Творог		140,00	138,00					

	Крупа манная		9,00	9,00					
	Яйцо		6,00	6,00					
	Сахар		12,00	12,00					
	Сметана		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,00	6,00					
	Сухари панировочные		6,00	6,00					
	Соль		0,50	0,50					
	молоко сгущенное		20,00	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		518			16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:		1725,5			47,94	53,16	218,26	1546,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
		25,00	25,00					
Крупа Геркулесовая		100,00	100,00					
Молоко		76,00	76,00					
вода		1,00	1,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		5,00	5,00					
Масло сливочное								
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
		0,3	0,3					
Заварка								

	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		425			11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый		125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:		125			1,20	0,00	12,00	49,60	
		550			12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
	огурцы свежие		51,00	50,00					
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15			3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		79,80	60,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Крупа гречневая		12,00	12,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	соль		1,00	1,00					
	Вода		144,00	144,00					
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.		150/20			12,30	14,60	38,20	333,40	№160,сб Пермь2001
	Капуста свежая		120,0	96,0					

	Фарш из говядины		52,00	52,0					
	Крупа рисовая		7,0	7,0					
	Лук репчатый		16,0	13,0					
	Масло сливочное		4,0	4,0					
	Яйцо		7,0	7,0					
	масса п/ф			166,0					
	Соус :								
	Мука пшеничная		1,0	1,0					
	Соль		1,5	1,5					
	Вода		18,0	18,0					
	Масло сливочное		1,3	1,3					
	Сметана		15,5	15,5					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Морковь		1,3	1,0					
	Лук репчатый		0,5	0,4					
	Сахар		0,2	0,2					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		652,5			18,40	22,28	85,95	617,90	
	ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом		50			0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		26,60	26,60					
	Сахар		1,40	1,40					
	Масло сливочное		1,40	1,40					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Соль		0,40	0,40					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		10,70	10,70					

	Масса теста			41,00					
	Повидло фруктовое		23,50	23,50					
	Мука пшеничная		1,20	1,20					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
Яйцо вареное		48			5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
	Яйцо		48,00	48,00					
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		560			16,86	14,55	85,99	541,08	
ВСЕГО:		1762,5			48,06	51,13	235,64	1590,88	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Крупа пшеничная		30,00	30,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					

	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
Бутерброд с сыром, маслом	Вода	30/7/3	108,00	108,00	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко		125	125	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:		125			0,00	0,00	11,00	44,00	
		525			14,02	15,14	64,34	450,40	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционн		50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52,00	50,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		200/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		31,92	24,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		180			11	9,5	38	281,5	ТТК №29 Д
	говядина		47	47					

Кисель	Масса тушеного мяса			29					
	Картофель		160,4	120,6					
	Лук репчатый		18,2	15,3					
	Масло растительное		6	6					
	соль		1,5	1,5					
	масса готовых овощей			151					
		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
Хлеб сельский	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		652,5			17,95	18,00	84,90	574,50	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		21			1,20	2,00	34,00	160,60	
вафли			21	21					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	катык		123,60	120,00					
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
	Творог		109,28	107,14					
	крупа манная		11,40	11,40					
	Яйцо		7,14	7,14					
	Сахар		11,40	11,40					
	Молоко		21,40	21,40					
	Сметана		14,28	14,28					
	соль		0,30	0,30					
	Масло растительное		0,60	0,60					
	молоко сгущенное		20,00	20,00					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					

	Сахар		5	5				
	Вода		180	180				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		519			16,37	18,03	80,80	552,80
ВСЕГО:		1721,5			48,34	51,17	230,04	1577,70

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Полба		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	420			12,02	14,50	51,81	385,50	

Сок вишневый	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели 2016
Итого:	125			0,87	0,25	16,50	71,00	
	545			12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов	50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Огурцы свежие		23,97	23,50					
помидоры свежие		24,48	24,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		0,20	0,20					
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6			3,80	5,40	15,20	124,60	№35,сб Пермь2001
цыплята		22,57	14,67					
Свекла		67,83	51,00					
Картофель		45,89	34,50					
Морковь		11,00	8,80					
Лук репчатый		10,59	8,90					
Масло растительное		4,00	4,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Сахар		1,30	1,30					
Сметана		6,00	6,00					
Соль		1,00	1,00					
Вода		160,00	160,00					
Плов из курицы	160			11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Цыплята		104,58	68					
Масло растительное		3	3					
масса готового мяса			50					
Масло растительное		3	3					
Морковь		17,88	14,3					
Лук репчатый		7,7	7					

Компот из свежих яблок	крупa рисовая		38,50	38,50					№ 390 Дели 2016
	соль		0,80	0,80					
	масса гарнира			110,00					
		180			0,10	0,10	11,80	48,50	
	яблоки		40,8	36,0					
Хлеб сельский	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		643,5			18,00	22,40	85,90	616,60	
ПОЛДНИК									
Плюшка новомосковская		50			2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35					
	дрожжи сухие		0,25	0,25					
	соль		0,5	0,5					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
	яйцо		1,08	1,08					
	Молоко		3	3					
	Вода		14,00	14,00					
	масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		0,16	0,16					
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00					
Капуста тушеная с мясом		150			9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептов Москва
	Капуста свежая		143,25	114,60					
	Фарш из говядины		53,00	53,00					
	Лук репчатый		11,50	9,70					
	Морковь		6,00	4,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
	Сахар		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,40	1,40					

Чай с сахаром	Масло растительное		0,40	0,40				
	соль		0,60	0,60				
		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38
	Заварка		0,3	0,3				
Хлеб пшеничный 1с	сахар		5	5				
	Вода		180	180				
		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		528			16,86	18,85	80,09	557,08
ВСЕГО:		1716,5			47,75	56,00	234,30	1630,18

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
Молоко		100,00	100,00					
вода		76,00	76,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		5	5					
Молоко		48	48					
Вода		130	130					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	430			14,10	17,00	51,70	417,30	

Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100			0,40	0,40	12,00	53,20	
	530			14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД								
Салат из свежей капусты	50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
капуста свежая		50,60	40,50					
морковь		6,25	5,00					
сахар		0,80	0,80					
Масло растительное		2,50	2,50					
соль		0,20	0,20					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5			3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
цыплята		33,85	22					
Картофель		79,80	60,00					
Крупа перловая		8,00	8,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		4,76	4,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Огурцы соленые		21,84	12,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,00	1,00					
Вода		152,00	152,00					
Биточки куриные "Солнышко"	70			8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
цыплята		84,60	55,00					
Морковь		21,88	17,50					
Лук репчатый		11,90	10,00					
Яйцо		2,10	2,10					
соль		0,60	0,60					
сухари панировочные		6,00	6,00					
Масса полуфабриката			81,00					
Масло растительное		2,00	2,00					

Макароны отварные	130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
макаронные изделия		45,50	45,50					
Масло сливочное		2,60	2,60					
Соль		0,70	0,70					
Кисель	180					10,00	40,00	№284Партнер2014
Кисель-концентрат		21,60	21,60					
вода		172,00	172,00					
Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5			18,16	19,00	81,20	568,70	
ПОЛДНИК								
Булочка сдобная	50			2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
Мука пшеничная		30	30					
Сахар		8	8					
Яйцо		4	4					
соль		0,3	0,3					
дрожжи сухие		0,38	0,38					
Молоко		4,5	4,5					
Масло сливочное		4,5	4,5					
Вода		9	9					
Яйцо		0,9	0,9					
масса полуфабриката			61					
Масло растительное		1	1					
Ряженка	120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
ряженка		123,6	120					
Гречка с фаршем и овощами	130			7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
фарш из говядины		43	43					
вода		52,8	52,8					
Крупа гречневая		25	25					
Морковь		14,73	11,78					
Лук репчатый		7,06	5,93					

Напиток шиповника	Масло растительное		5,8	5,8				ТТК № 59	
	соль		0,8	0,8					
	180/5				0,6	0,3	6,5		31,1
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		508			16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:		1725,5			48,86	54,73	220,20	1570,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
крупa рисовая		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					

Итого:	420			11,52	12,19	43,34	329,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	125	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
Итого:	125			1,30	2,00	28,00	135,00	
	545			12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД								
Помидоры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Помидоры свежие		52,00	50,00					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Фарш из говядины		17,1	17,1					
Лук репчатый		1,79	1,5					
Яйцо		1,5	1,5					
Вода для фарша		1,7	1,7					
Масса полуфабриката			20,1					
Картофель		53,20	40,00					
Горох		20,25	20,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		1,20	1,20					
Вода		144,00	144,00					
гречки								
Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Тефтели рыбные с маслом	70/3			8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
рыба		73,70	56,00					
хлеб пшеничный 1с		7,00	7,00					
Лук репчатый		5,95	5,00					
вода		7,84	7,84					
Мука пшеничная		5,95	5,95					
соль		0,14	0,14					

Пюре Картофельное	Масса полуфабриката		81,20					№137 Партнер 2014
	Масло растительное		0,50	0,50				
	Масло сливочное		3,00	3,00				
		130			3,70	4,44	25,00	
	Картофель		148,43	111,60				
Компот из свежих яблок	Молоко		20,50	19,50				№ 390 Дели 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00				
		180			0,10	0,10	11,80	
	Соль		1,00	1,00				
	яблоки		40,8	36,0				
Хлеб сельский	вода		155,0	155,0				
	сахар		5,0	5,0				
		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	
Итого:		695,5			17,80	17,64	86,70	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		15			1,20	4,20	23,10	
печенье			15,00	15,00			134,80	
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	№419 Дели2016
молоко			126,46	120,00			63,40	
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		150			9,00	10,40	28,30	№ 250 Дели 2016
Творог			98,8	97,5				
Крупа рисовая			18	18				
Сахар			9	9				
Яйцо			7,8	7,8				
Масло сливочное			3,9	3,9				№393Дели2010
Сметана			3,9	3,9				
Масса полуфабриката				153,4				
молоко сгущенное			20	20				
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	
Заварка			0,35	0,35			41,40	

	Сахар		5	5				
	лимон		5,1	5				
	Вода		180,0	180,0				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		474			15,52	17,84	78,60	536,10
ВСЕГО:		1714,5			46,14	49,67	236,64	1579,10

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с вермишелью	180			6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
Вермишель		14,00	14,00					
Сахар		1,00	1,00					
Молоко		136,00	136,00					
Вода		30,00	30,00					
Масло сливочное		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	400			13,42	14,78	50,01	386,30	
Фруктовое пюре яблоко	125	125	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125			0,00	0,00	11,00	44,00	

	500			13,42	14,78	61,01	430,30	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
огурцы свежие		51,00	50,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		21,28	16,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Свекла		42,56	32,00					
Сахар		1,00	1,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,60	1,60					
Вода		160,00	160,00					
Плов из отварной говядины	160			13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Говядина		52,00	52,0					
масса вареного мяса			32,0					
Масло растительное		6,0	6,0					
Лук репчатый		9,5	8,0					
Морковь		13,0	10,4					
Крупа рисовая		45,6	45,6					
вода		69,0	69,0					
Соль		1,0	1,0					
масса гарнира			134,0					
Напиток из урюка	180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
урюк		15,30	15,00					
вода		180,00	180,00					
Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:		632,5			19,25	20,58	92,75	632,30	
ПОЛДНИК									
Пирожок печёный с повидлом	50				4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
			24,10	24,10					
			2,50	2,50					
			1,60	1,60					
			2,50	2,50					
			0,30	0,30					
			6,00	6,00					
			0,20	0,20					
				36,00					
			0,20	0,20					
			20,00	20,00					
Катык	120				3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
			123,60	120,00					
Рагу из птицы с овощами	120/25				12,7	13,7	11	227	ТТК №4Д
			60,65	39,42					
				25					
			36,6	29,3					
			53,2	40					
			17,14	14,4					
			30	24					
			1,1	1,1					
			2	2					
			2	2					
			2,4	2,4					
			41	41					
			0,5	0,5					
			1,07	0,9					
			3,75	3					
			0,8	0,8					
Чай с сахаром	180/5				0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016

	Заварка		0,3	0,3				
	сахар		5	5				
	Вода		180	180				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		523			22,93	22,07	58,69	533,98
ВСЕГО:		1680,5			55,60	57,43	212,45	1596,58

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			8	6,6	26	194	ТТК №1
Полба		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		5	5					
Молоко		48	48					
Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	425			12,90	13,40	55,70	394,00	
Сок яблоко-груша	125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010

Итого:		125			0,60	0,38	13,00	62,00	
		550			13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционн		50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Помидоры свежие			52,00	50,00					
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15			5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Фарш из говядины			17,1	17,1					
Лук репчатый			1,79	1,5					
Яйцо			1,5	1,5					
Вода для фарша			1,7	1,7					
Масса полуфабриката				20,1					
Картофель			79,80	60,00					
Морковь			10,00	8,00					
Лук репчатый			9,52	8,00					
крупa рисовая			12,00	12,00					
Масло растительное			2,00	2,00					
соль			1,00	1,00					
Вода			144,00	144,00					
Котлеты "Аппетитные"		70			6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Фарш из говядины			41,70	41,70					
Цыплята			47,73	31,03					
Лук репчатый			10,41	8,75					
Яйцо			3,50	3,50					
Хлеб пшеничный 1с			9,00	9,00					
Сухари панировочные			5,80	5,80					
Вода			9,00	9,00					
Соль			0,50	0,50					
Масло растительное			2,00	2,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014

Кисель	Картофель		148,43	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль	180	1,00	1,00			10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
Хлеб сельский	Сахар		5,00	5,00					
		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5			17,96	18,54	88,60	594,70	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10			0,10	5,00	19,80	125,00	
крекер			10	10					
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
ряженка			123,6	120					
Запеканка из творога с крошкой		150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная			40,5	40,5					
Сахар			15	15					
соль			0,5	0,5					
масло сливочное			18	18					
Творог			85	83,75					
Яйцо			10,5	10,5					
Масло растительное			1	1					
масса полуфабриката				170					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
шиповник порошок			3	3					
Сахар			5	5					
Вода			180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		488			16,80	18,53	77,80	545,60	

ВСЕГО:	1720,5			48,26	50,85	235,10	1596,30	
--------	--------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Крупа пшенная		30,00	30,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	425			14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко								
Итого:	100			0,06	0,36	12,00	49,00	
	525			14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов	50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Огурцы свежие		23,97	23,50					

Суп из овощей с курицей, со сметаной	помидоры свежие		24,48	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль		0,20	0,20						
		200/15/6			3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014	
	цыплята		33,85	22						
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		53,20	40,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Бульон или вода		152,00	152,00						
Гуляш из куриной грудки	Сметана	45/45	6,00	6,00	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91	
	куриная грудка		85,33	64,00						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	Томат-паста		3,00	3,00						
	Морковь		5,00	4,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	Сахар		0,45	0,45						
	Соль		1,00	1,00						
Каша гречневая вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016	
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		108,00	108,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		0,50	0,50						
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68	
	урюк		15,30	15,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб сельский	Сахар		5,00	5,00						
		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		

Итого:		711,5			18,36	24,13	89,10	650,10	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с сыром		50			3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22,10	22,10					
	сахар		1,38	1,38					
	соль		0,10	0,10					
	дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Масло растительное		1,38	1,38					
	Вода		11,20	11,20					
	Начинка								
	Сыр		18,00	17,70					
	Сметана		10,38	10,29					
	Масло сливочное		1,20	1,20					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Мука пшеничная		0,60	0,60					
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00					
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		518			16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:		1754,5			49,30	57,06	229,13	1627,58	
ИТОГО за 10 дней:		17308,00			489,32	533,53	2286,79	15926,50	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

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

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

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 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.
детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.**

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная 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%