



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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,22 | 4,92 | 23,38 | 155,56 | 0,60 | ПК №7Д |
| Крупа рисовая | | 10 | 10 | | | | | | |
| Крупа пшеничная | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| Молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| Вода | | 48 | 48 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дети 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода - | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дети 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 8,98 | 11,69 | 46,65 | 328,64 | 1,77 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный) | 150/2 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 С6 дошко 2016 |
| кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| Итого: | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы м/с | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №12 СБ дошко 2016 |
| кукуруза м/с | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 3,61 | 2,87 | 10,55 | 90,56 | 5,19 | №88 СБ дошко 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| Яйцо | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,3 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10 | | | | | | |
| Картофель | | 59,90 | 45,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| вермишель | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | | | 8,42 | 9,35 | 8,22 | 150,76 | | СБ дошколетн. №299, 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 36,57 | 35,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,40 | 8,75 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8,13 | 8,13 | | | | | | |
| вода питьевая | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| сахари панировочные | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 62,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2 | | | 3,21 | 1,62 | 22,36 | 116,60 | 0,41 | №180, с6 дошко2016. |
| крупа гречневая | | 47,6 | 47,6 | | | | | | |
| вода питьевая | | 71,0 | 71,0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| масса каши | | | 100,0 | | | | | | |
| морковь | | 16,5 | 13,2 | | | | | | |
| лук репчатый | | 2,0 | 1,7 | | | | | | |
| масса каши с овощами | | | 110,0 | | | | | | |
| масло сливочное | | 2,0 | 2,0 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №194 С6 дошко 2016 |
| сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15,00 | 15,00 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,00 | табл 6 стр 144, Дети + 2012. |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дети + 2012. |

| Итого: | 552 | | | 20,05 | 16,30 | 78,76 | 552,19 | 8,93 | |
|--|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Пудинг рыбный | 45/15 | | | 8,98 | 2,93 | 4,40 | 80,00 | 0,32 | №286 СБ дошк 2016 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 51,54 | 37,9 | | | | | | |
| масса отварной рыбы | | | 30 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 6,2 | 6,2 | | | | | | |
| яйцо | | 4,8 | 4 | | | | | | |
| молоко | | 9 | 9 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Масло растительное | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| масса пудинга | | | 45 | | | | | | |
| Соус молочный | | | | | | | | | |
| молоко | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| масло сливочное | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Вода | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| Сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,09 | 0,09 | | | | | | |
| масса соуса | | | 15 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150/5 | | | 0,06 | 0,02 | 5,01 | 19,95 | 0,03 | №410,411 Дошк2016 |
| чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | табл 6 стр 136 Дошк +2012 |
| вафли | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дошк +2012 |
| Фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №286 СБ дошк 2016 |
| (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | 475 | | | 14,16 | 13,45 | 57,90 | 412,25 | 24,88 | |
| ВСЕГО: | 1538,00 | | | 47,55 | 45,18 | 191,31 | 1376,08 | 36,63 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 3,76 | 6,13 | 22,96 | 162,00 | 0,67 | ПК №1Д |
| Крупа полбяная | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дошк2016 |
| Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №2 сБ дошк2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 9,96 | 15,01 | 46,75 | 368,45 | 2,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с | 40 | | | 0,78 | 2,09 | 3,91 | 37,68 | 1,04 | №206,сБдошк2016 |
| картофель | | 29,79 | 22,40 | | | | | | |
| морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| зеленый горошек к/с | | 10,02 | 6,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/5 | | | 1,26 | 4,00 | 6,81 | 73,58 | 6,43 | №63,сБдошк2016 |
| Капуста свежая | | 15,0 | 12,0 | | | | | | |
| Картофель | | 15,96 | 12,0 | | | | | | |
| Морковь | | 7,5 | 6,0 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6,0 | | | | | | |
| Свекла | | 30,72 | 24,0 | | | | | | |
| Сахар | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | Масло растительное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Бульон | | 120 | 120,0 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Томатная паста | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Плов из отварной птицы | | 150 | | | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 4,52 | №321 об.дошк2016 |
| | цыплята-бройлеры с/м | | 58,50 | 55,2 | | | | | | |
| | масса отварной птицы | | | 24,0 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,9 | 7,5 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,5 | 10,0 | | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 32,0 | 32,0 | | | | | | |
| | вода | | 65,0 | 65,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | масса гарнира | | | 126,0 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 2,85 | №42 об.шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 28,50 | 25,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого: | | 550 | | | 18,70 | 14,64 | 82,11 | 542,44 | 14,84 | |
| УЩОТНЕННЫЙ ПОДНИК | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | | 110/20 | | | 20,73 | 16,98 | 29,49 | 353,40 | 0,49 | № 251 об.дошк 2016 |
| | Творог | | 103,2 | 101,2 | | | | | | |
| | крупа манная | | 6,6 | 6,6 | | | | | | |
| | Яйцо | | 5,28 | 4,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 8,8 | 8,8 | | | | | | |
| | Сметана | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 35 | | | 2,73 | 4,90 | 18,25 | 126,70 | | №453 об.дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 21,35 | 21,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Сахар | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,55 | 4,55 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,21 | 0,21 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,14 | 0,14 | | | | | | |
| | вода | | 10,70 | 10,70 | | | | | | |
| | масса полуфабриката для крошки: | | | 39,90 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,84 | 0,84 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 1,40 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Сок (нектар) в инд упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | | 525 | | | 24,56 | 21,90 | 73,12 | 586,32 | 6,73 | |
| ВСЕГО: | | 1589,00 | | | 57,57 | 55,30 | 208,28 | 1573,21 | 24,19 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------|----------|-------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------------|
| | | (в гр) | | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | |
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 4,71 | 5,52 | 23,38 | 178,07 | | ТТК №10Д |
| | | 17,5 | 17,5 | | | | | | |
| | | 70 | 70 | | | | | | |
| | | 53 | 53 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | № 413 об.дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 82 | 80 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 9,37 | 12,03 | 46,30 | 346,98 | 1,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 С6 дошк 2016 |

| (кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный) | кисломолочный напиток | 155 | 150 | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | | 40 | | | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 2,67 | №34 об допк 2016 |
| | свекла | | 48,64 | 38,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне | | 150 | | | 1,18 | 1,63 | 7,27 | 51,45 | 4,95 | №86 об допк 2016 |
| | крупя пшенная | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Бульон | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном | | 40/20 | | | 4,63 | 4,99 | 3,54 | 77,42 | 0,09 | ТТК 748 от 03.10.2022 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 39,00 | 25,40 | | | | | | |
| | вода | | 26,67 | 25,40 | | | | | | |
| | крупя гречневая | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | масса отварной рассыпчатой гречневой каши | | 4,70 | 4,70 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | | 10,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 14,40 | 12,00 | | | | | | |
| | масса притушенного лука | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 48,00 | | | | | | |
| | соус сметанно- томатный: | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 110/3 | | | 4,17 | 2,66 | 23,45 | 134,38 | | №219 Сб допк 2016 |
| | макаронные изделия | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| | вода | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кисель | | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,50 | 62,70 | 0,83 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 17,5 | 17,5 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого: | | 568 | | | 14,84 | 12,38 | 74,78 | 479,74 | 8,54 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 60 | | | 7,32 | 4,66 | 8,81 | 106,80 | 0,19 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 61,65 | 45,0 | | | | | | |
| | Крупя манная | | 47,25 | 45,0 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,56 | 1,56 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,08 | 0,90 | | | | | | |
| | вода | | 13,44 | 11,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 8,40 | 8,40 | | | | | | |
| | сахар | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0,12 | 0,12 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | | | | 70,8 | | | | | | |
| Картофель тушеный с овощами в соусе | | 120 | | | 2,61 | 10,07 | 18,12 | 172,80 | 30,85 | №144 обшк 2016 |
| | Картофель | | 146,30 | 110,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,50 | 4,50 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,63 | 8,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| | соус | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 36,60 | №399 об допк 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136 Дели + 2012 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | табл 9 стр 186 Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Итого: | | 475 | | | 14,96 | 17,56 | 78,22 | 531,15 | 77,64 | |
| ВСЕГО: | | 1543 | | | 43,51 | 45,71 | 205,60 | 1433,87 | 87,88 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|---|--------------|----------|---------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|----------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| Крупа геркулесовая | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 123 | 123 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 363 | | | 10,56 | 13,05 | 49,56 | 358,74 | 1,84 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | №419 СБ дошк 2016 |
| молоко | | 158 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №12 СБ дошк 2016 |
| кукуруза к/с | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 5,63 | 5,02 | 9,96 | 115,15 | 3,73 | СБ дошк 2016 №87 |
| Картофель | | 40,05 | 30 | | | | | | |
| Горох колотый | | 12,15 | 12 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| Морковь | | 9,6 | 7,5 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| вода питьевая | | 105 | 105 | | | | | | |
| Говядина б/к (котлетное мясо) | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 1 | 1 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 14,3 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | | | 8,42 | 9,35 | 8,22 | 150,76 | 0,60 | СБ дошк дошк №299, 2016 |
| говядина (котлетное мясо) | | 36,57 | 35,00 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 36,57 | 35,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,40 | 8,75 | | | | | | |
| масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 62,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 110 | | | 2,24 | 4,05 | 8,68 | 84,70 | 18,79 | № 354 об шк 2016 |
| капуста свежая | | 157,6 | 126 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,85 | 3,85 | | | | | | |
| морковь | | 2,75 | 2,2 | | | | | | |
| лук репчатый | | 5,28 | 4,4 | | | | | | |
| томатная паста | | 2,64 | 2,64 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,32 | 1,32 | | | | | | |
| сахар | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Компот из урюка | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| урюк | | 15,3 | 15,0 | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 24,0 | | | | | | |
| Вода | | 152 | 152,0 | | | | | | |
| сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого: | 535 | | | 19,82 | 20,70 | 56,95 | 506,46 | 25,91 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК | | | | | | | | | |
| Эч-почмак с курицей | 75 | | | 8,40 | 4,76 | 28,43 | 201,00 | | ТТ по АП от 23.05.2022 |
| Мука пшеничная | | 23,25 | 23,25 | | | | | | |
| мука пшеничная на подпыл | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 2,34 | 1,95 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,95 | 1,95 | | | | | | |
| Сахарный песок | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| Молоко | | 9,40 | 9,40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------------|
| | Дрожжи сухие | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса теста | | | 37,50 | | | | | | |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 26,20 | 17,00 | | | | | | |
| | картофель | | 29,30 | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,80 | 6,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса фарша | | | 49,00 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листа | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,053 | 0,015 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410.411 День2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Сок (нектар) в инд упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 День2016 |
| Итого: | | 430 | | | 9,45 | 4,78 | 53,65 | 305,52 | 4,02 | |
| ВСЕГО: | | 1478 | | | 44,41 | 42,60 | 167,74 | 1255,72 | 33,82 | |

День 5 - ый

| 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 | |
| | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | 180 | | | 5,18 | 4,69 | 15,15 | 119,16 | 0,68 | №100,об дошк 2016 |
| | | 14,40 | 14,40 | | | | | | |
| | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| | | 54,00 | 54,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Какао с молоком | 150/5 | | | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 88,95 | 1,43 | №416 День2016 |
| | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| | | 67 | 67 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,04 | №3,об дошк 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 370 | | | 10,77 | 13,04 | 41,25 | 323,78 | 2,15 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный) | 150/2 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 С6 дошк 2016 |
| | | 155 | 150 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| Итого: | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 30 | | | 0,6 | 0,03 | 6,17 | 27,36 | 1,66 | ТТК 135 от 26.02.2019 |
| | | 31,3 | 25 | | | | | | |
| | | 6 | 5 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной | 150/10/5 | | | 2,75 | 5,13 | 8,59 | 97,40 | 8,00 | №81 об дошк 2016 |
| | | 59,85 | 45,00 | | | | | | |
| | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 16,38 | 9,00 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 17,50 | 11,40 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом | 130/20 | | | 9,93 | 8,14 | 23,31 | 206,57 | 5,63 | №308 С6 дошк 2016 |
| | | 35,50 | 34,00 | | | | | | |
| | | 35,70 | 34,00 | | | | | | |
| | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | | 26,00 | 26,00 | | | | | | |
| | | 165,60 | 124,50 | | | | | | |
| | | | 118,00 | | | | | | |
| | | 10,80 | 9,00 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | | 6,50 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | сахари панировочные масса полуфабриката Соус : Сметана Мука пшеничная вода Соус сметанный | | 2,40 5,00 1,30 15,00 | 2,40 153,00 5,00 1,30 15,00 20,00 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 150 | | | 0,29 | 0,10 | 21,77 | 89,96 | 1,20 | ТТК |
| | яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар | | 13,68 7,65 152 5,0 | 12,0 7,5 152,0 5,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого: | | 535 | | | 16,21 | 13,88 | 75,68 | 500,49 | 16,49 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Суфле рыбное | | 60 | | | 9,70 | 4,63 | 2,44 | 90,00 | 0,19 | № 284 об дошк 2016 |
| | минтай ПБГ с/м масса отварной рыбы соус молочный: молоко масло сливочное мука пшеничная в/с вода соль иодированная масса густого молочного соуса яйцо куриное масло растительное масса полуфабриката масса готового суфле | | 76,86 43 15 2,6 2,6 3 0,16 20 9,6 2 69 60 | 53,75 43 15 2,6 2,6 3 0,16 20 8 2 69 60 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 110/3 | | | 2,66 | 4,62 | 27,55 | 162,47 | | №304 об тк 2017 |
| | Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное | | 39,30 0,50 82,50 3,00 | 39,30 0,50 82,50 3,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели2016 |
| | чай весовой Сахар лимон Вода | | 0,4 5 5,55 150,0 | 0,4 5 5 150,0 | | | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | | 50 | | | 2,92 | 3,13 | 28,98 | 155,83 | 0,03 | №437 об дошк 2016 |
| | Мука пшеничная в/с Мука пшеничная в/с Масло сливочное Сахарный песок Яйцо куриное Соль иодированная Дрожжи сухие вода питьевая Повидло Масло растительное Яйцо куриное | | 25,00 1,20 1,13 1,33 1,60 0,40 0,20 10,00 16,80 0,17 1,20 | 25,00 1,20 1,13 1,33 1,33 0,40 0,20 10,00 16,70 0,17 1,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ вешк 2016 |
| Итого: | | 508 | | | 17,68 | 13,00 | 86,24 | 535,83 | 12,46 | |
| ВСЕГО: | | 1565 | | | 49,01 | 43,66 | 211,18 | 1443,10 | 32,15 | |

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеница молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 3,84 | 3,06 | 19,47 | 123,94 | 0,00 | ТТК №6Д |
| | | 17,7 70 53 2 0,4 4 | 17,7 70 53 2 0,4 4 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | № 413 об дошк 2016 |
| | | 0,45 6 82 90 | 0,45 6 80 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | | 25 5 | 25 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 8,49 | 9,57 | 42,39 | 292,85 | 1,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|--------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 С6 дошк 2016 |
| Итого: | 150 | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из припущенной моркови с яблоками | 40 | | | 0,43 | 0,07 | 3,45 | 16,16 | 1,04 | №239, об. дошк 2016 |
| | | 38,12 | 30,50 | | | | | | |
| | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150/5 | | | 1,81 | 3,70 | 6,74 | 70,31 | 6,43 | №63, об. дошк 2016 |
| | | 15,0 | 12,0 | | | | | | |
| | | 15,96 | 12,0 | | | | | | |
| | | 7,5 | 6,0 | | | | | | |
| | | 7,14 | 6,0 | | | | | | |
| | | 30,72 | 24,0 | | | | | | |
| | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 120 | 120,0 | | | | | | |
| | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | 30/30 | | | 8,66 | 7,35 | 2,27 | 108,60 | 0,22 | №294, 374 СБ дошк 2016 |
| | | 48,00 | 48,00 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | | 6,75 | 6,75 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 20,25 | 20,25 | | | | | | |
| | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Вермишель отварная | 110 | | | 3,15 | 1,06 | 23,41 | 118,12 | | №219 С6 дошк 2016 |
| | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | | 1,70 | 1,70 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 С6 дошк 2016 |
| | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Деши + 2012 |
| Итого: | 550 | | | 16,86 | 12,67 | 63,71 | 442,42 | 8,23 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Вагрушка королевская | 130 | | | 15,98 | 9,50 | 50,58 | 350,13 | | ТТК №810 от 15.02.2023 |
| | | 9,00 | 9,0 | | | | | | |
| | | 17,0 | 17,0 | | | | | | |
| | | 9,00 | 9,0 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,0 | | | | | | |
| | | 13,50 | 13,5 | | | | | | |
| | | 16,2 | 13,5 | | | | | | |
| | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| | | 7,2 | 7,2 | | | | | | |
| | | 3,5 | 3,5 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 об дошк 2016 |
| | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 20 | 20 | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Деши + 2012 |
| Сок (нектар) в инд упаковке | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418, Деши 2016 |
| Итого: | 505 | | | 18,99 | 11,67 | 91,23 | 544,12 | 79,00 | |
| ВСЕГО: | 1555 | | | 48,69 | 37,66 | 203,63 | 1355,39 | 88,93 | |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины С | Сборник рецептур |
|---|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------|--------|----------------------------|---------------|---------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,71 | 4,80 | 23,38 | 171,47 | | ТТК №10Д |
| | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | | 70 | 70 | | | | | | |
| | | 53 | 53 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Деши 2016 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Деш 2016 |
| | Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Сыр порционно | сыр | 10 | 10,20 | 10,00 | 2,63 | 2,66 | | 34,33 | | №15 с6 шк2017 |
| Итого: | | 369 | | | 12,11 | 14,23 | 46,65 | 378,88 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток кашеобразный) | кисломолочный напиток | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 С6 дешк 2016 |
| | | | 155 | 150 | | | | | | |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | | 30 | | | 0,61 | 0,97 | 2,82 | 22,53 | 1,86 | №139 с6 шк 2017 |
| | капуста свежая | | 42,75 | 34,20 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | морковь | | 0,94 | 0,75 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 3,00 | 2,40 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,72 | 0,72 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | сахар | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | | 150 | | | 2,13 | 2,75 | 11,28 | 86,55 | 3,45 | №91,128 с6 дешк 2016 |
| | картофель | | 66,6 | 50 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,5 | 6,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,2 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон | | 112,5 | 112,5 | | | | | | |
| | клецки: | | | 15 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 4,6 | 4,6 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,60 | 1,32 | | | | | | |
| | вода | | 7,30 | 7,3 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса теста | | | 13,50 | | | | | | |
| | масса готовых клецек | | | 15,00 | | | | | | |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | | 40/20 | | | 6,19 | 5,36 | 14,58 | 136,77 | 1,91 | ТТК 698 от 09-04 2021 |
| | цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный | | 39,10 | 25,40 | | | | | | |
| | вода | | 25,40 | 25,40 | | | | | | |
| | рис | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | рис | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| | масса отварного рассыпчатого риса | | | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,64 | 7,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 6,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 48,00 | | | | | | |
| | соус сметанно- томатный: | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 120 | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 339 СБ дешк 2016 |
| | Картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | Молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | 150 | | | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 0,68 | 342 с6 шк 2017 |
| | яблоки свежие | | 28,50 | 24,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 153,00 | 153,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дешк + 2012 |
| Итого: | | 545 | | | 13,81 | 13,46 | 79,78 | 510,83 | 22,43 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 50 | | | 6,10 | 3,88 | 7,34 | 89,00 | 0,16 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51,0 | 37,5 | | | | | | |
| | Крупа манная | | 39,4 | 37,5 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,30 | 1,3 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | вода | | 11,10 | 9,30 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 7,00 | 7,0 | | | | | | |
| | сахар | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| | | | | 59,0 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | | 110/2 | | | 3,21 | 1,62 | 22,36 | 116,60 | | №180, с6 дешк2016 |
| | крупя гречневая | | 47,6 | 47,6 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | вода питьевая | | 71,0 | 71,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | масса каши | | | 100,0 | | | | | | |
| | морковь | | 16,5 | 13,2 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 2,0 | 1,7 | | | | | | |
| | масса каши с овощами | | | 110,0 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,0 | 2,0 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | | 160/10 | | | 0 | 0 | 19,32 | 72,89 | 0,02 | № 411 об дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | |
| | мармелад | | 10 | 10 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 15,00 | табл 9 стр 186, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 457 | | | 12,11 | 5,90 | 69,42 | 380,24 | 15,18 | |
| ВСЕГО: | | 1521 | | | 42,38 | 37,34 | 202,15 | 1345,95 | 39,23 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 4,24 | 4,60 | 22,61 | 149,26 | 0,82 | ТТК №4Д |
| | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | 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 | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 9,82 | 12,14 | 46,40 | 338,54 | 2,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток канндофильный) | 150/2 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 СБ дошк 2016 |
| | | 155 | 150 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| Итого: | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 40 | | | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 3,80 | №34, об дошк 2016 |
| | | 48,64 | 38,00 | | | | | | |
| | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/5 | | | 1,11 | 3,70 | 3,94 | 57,00 | 9,59 | №73, об дошк 2016 |
| | | 37,5 | 30 | | | | | | |
| | | 23,94 | 18 | | | | | | |
| | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| | | 7,14 | 6 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 120 | 120 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Жаркое из филе птицы | 150 | | | 11,75 | 7,98 | 14,70 | 177,15 | 0,54 | ТТК 580/6 от 24.06.2020 |
| | | 80,5 | 76 | | | | | | |
| | | | 33 | | | | | | |
| | | 144,7 | 108,8 | | | | | | |
| | | 11,3 | 9,4 | | | | | | |
| | | 5,9 | 4,7 | | | | | | |
| | | 3,8 | 3,8 | | | | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | | 18,8 | 18,8 | | | | | | |
| Компот из урюка | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | | | 24,00 | | | | | | |
| | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 530 | | | 16,09 | 14,56 | 49,66 | 397,77 | 13,93 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229, об дошк 2016 |
| | | 96,00 | 80,00 | | | | | | |
| | | 55,00 | 55,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|-------------|-------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---|
| | Масса омлетной смеси | | | 135,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | 2,00 | | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | 0,30 | | 0,30 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,05 | 0,02 | 5,02 | 20,08 | 0,02 | №410,411 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Слойка сладкая | | 35 | | | 2,95 | 3,36 | 14,64 | 123,90 | | Сборник зап. блюд и кул. изд. Стр. 150 СБ Казань 1997 |
| | Мука пшеничная | | 21,70 | 21,70 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| | Яйцо | | 2,10 | 1,75 | | | | | | |
| | молоко | | 8,75 | 8,75 | | | | | | |
| | масса теста | | | 35,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| | масса пф | | | 40,25 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл. 6 стр. 134 Дели + 2012 |
| Сок (нектар) в инд. упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | | 545 | | | 17,99 | 25,10 | 54,45 | 538,20 | 4,27 | |
| ВСЕГО: | | 1586 | | | 48,25 | 55,54 | 158,51 | 1357,51 | 21,50 | |

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-----------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | С | рецептур |
| | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 6,02 | 4,84 | 30,97 | 191,96 | 0,67 | ТТК №9Д |
| | | 18 | 18 | | | | | | |
| | | 70 | 70 | | | | | | |
| | | 53 | 53 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | №413 сб. дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 82 | 80 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб. дошк 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 354 | | | 11,29 | 12,68 | 53,89 | 378,04 | 1,99 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | №419 СБ дошк 2016 |
| | | 158 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | | | 0,49 | 3,14 | 3,58 | 44,56 | 1,04 | №23 сб. дошк 2016 |
| | | 21,92 | 16,00 | | | | | | |
| | | 10,24 | 8,00 | | | | | | |
| | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | | 2,40 | 2,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы | 150/10 | | | 1,54 | 3,33 | 6,97 | 69,45 | 0,54 | №94 сб. дошк 2016 |
| | | 24,30 | 23,00 | | | | | | |
| | | | 10,00 | | | | | | |
| | | 11,30 | 11,30 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | | | 12,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,10 | 6,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 143,00 | 143,00 | | | | | | |
| | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | 50 | | | 7,41 | 5,79 | 10,68 | 110,54 | 0,05 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | | 60,68 | 39,4 | | | | | | |
| | | 41,37 | 39,4 | | | | | | |
| | | 11,85 | 9,4 | | | | | | |
| | | 14,4 | 12 | | | | | | |
| | | 1 | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | масса пригущенного лука | | | 6 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,6 | 0,5 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 59 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| Пиюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным | | 120/3 | | | 7,43 | 3,56 | 22,43 | 150,60 | | № 200 от шк 2017 |
| | горох | | 35,70 | 35,00 | | | | | | |
| | масса отварного гороха | | | 70,00 | | | | | | |
| | картофель | | 51,10 | 38,40 | | | | | | |
| | масса отварного картофеля | | | 36,00 | | | | | | |
| | молоко | | 19,20 | 18,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кисель | | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,5 | 63 | 0,83 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 558 | | | 19,63 | 16,32 | 71,01 | 507,08 | 2,46 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с повидлом | | 110/20 | | | 16,73 | 11,84 | 39,76 | 330,50 | 0,21 | №249 СБ дошк 2016 |
| | Творог | | 94,82 | 93,50 | | | | | | |
| | Манная крупа | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | Яйцо | | 6,60 | 5,50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | Сметана | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| | повидло | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк 2016 |
| | (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | | 390 | | | 17,23 | 12,26 | 54,74 | 399,28 | 12,45 | |
| ВСЕГО: | | 1452 | | | 52,73 | 45,34 | 187,22 | 1369,40 | 18,95 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборных рецептов | |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|--|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д | |
| | | 18 | 18 | | | | | | | |
| | | 123 | 123 | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 | |
| | | 25 | 25 | | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 10,56 | 13,05 | 49,56 | 358,74 | 1,84 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный) | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 | |
| | | 155 | 150 | | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками и свеклой | 40 | | | 0,46 | 2,07 | 2,88 | 32,04 | 6,21 | №38 СБ дошк 2016 | |
| | | 12,80 | 10,00 | | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | | |
| | | 15,00 | 12,00 | | | | | | | |
| | | 11,40 | 10,00 | | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной | 150/6 | | | 2,51 | 6,73 | 21,51 | 166,84 | 5,13 | №82 сБ дошк 2016 | |
| | | 66,50 | 50,00 | | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 3,57 | 3,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 18,20 | 10,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Бульон | | 114,00 | 114,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | | 30/30 | | | 8,02 | 8,45 | 1,96 | 98,40 | 0,55 | №293 об рецептур 2016 |
| | говядина лопатка б/к | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 30,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 13,13 | 10,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,36 | 5,30 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | | 110 | | | 3,12 | 3,27 | 23,42 | 101,42 | | №205 об шк 2017 |
| | макаронные изделия | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 150 | | | 0,29 | 0,10 | 21,77 | 89,96 | 1,20 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 13,68 | 12,0 | | | | | | |
| | изюм | | 7,65 | 7,5 | | | | | | |
| | масса отварных сульфруктов | | | 12,0 | | | | | | |
| | Вода | | 152 | 152,0 | | | | | | |
| | сахар | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 551 | | | 16,71 | 21,04 | 85,39 | 557,89 | 13,09 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные | | 50 | | | 6,41 | 3,41 | 5,58 | 72,63 | 0,33 | №234 об шк 2017 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 45,22 | 33,0 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 9,0 | 9,0 | | | | | | |
| | молоко | | 13,00 | 13,0 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 58,0 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,0 | 2,0 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 110/2 | | | 2,65 | 1,77 | 25,86 | 134,03 | | №304 об шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 39,60 | 39,60 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 240,00 | 240,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,50 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 об динк 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Сок (нектар) в вид упаковок | | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Делик 2016 |
| Итого: | | 557 | | | 13,59 | 7,51 | 81,93 | 447,65 | 79,33 | |
| ВСЕГО: | | 1617,00 | | | 45,20 | 45,34 | 223,18 | 1440,28 | 94,71 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|
| ИТОГО за 10 дней | 15444 | | | | 479,31 | 453,69 | 1958,80 | 13950,51 | 477,99 | |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника | 1544 | | | | 47,93 | 45,37 | 195,88 | 1395,05 | 47,80 | |

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(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%