

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - мй

| Наименование блюда и порция                                | Варианты                                                                                                                                                                                                         | Масса порция | Кал - 80 (в г)                                                                                                     |                                                                                                                    | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамин С | Ссылка рецептур              |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|---------|-------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |              | брутто                                                                                                             | нетто                                                                                                              | белки            | жиры  | угл-вод |                         |           |                              |
| Каши геркулесовые варенные с маслом сливочным              | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                                                   | 180г         | 21,40<br>158,60                                                                                                    | 22,50<br>158,60                                                                                                    | 7,44             | 8,07  | 33,80   | 218,71                  | 0,86      | ТТК №5Д                      |
| Кофейный напиток с молоком                                 | Крупа геркулесовая<br>Молоко<br>Сахар<br>Соль пищевая<br>Масло сливочное                                                                                                                                         | 180г         | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,60                                                                                    | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,60                                                                                    | 2,85             | 2,41  | 10,35   | 74,58                   | 1,17      | №414 Дневн 2016              |
| Булочки с изюмом, маслом сливочным                         | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода                                                                                                                                                                      | 30г/5г       | 30,00<br>5,10<br>5,00                                                                                              | 30,00<br>5,00<br>5,00                                                                                              | 3,61             | 5,83  | 15,49   | 128,77                  | 0,07      | №3 об динк 2016              |
| <b>Итого:</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                  | 409          |                                                                                                                    |                                                                                                                    | 13,90            | 16,31 | 59,64   | 442,06                  | 2,10      |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, бананы, виноград) | <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                                              | 100          | 100,00                                                                                                             | 100,00                                                                                                             | 0,40             | 0,40  | 9,83    | 47,00                   | 10,00     | №386 СБ динк 2016            |
| <b>Итого:</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                  | 100          |                                                                                                                    |                                                                                                                    | 0,40             | 0,40  | 9,80    | 47,00                   | 10,00     |                              |
| Нарезка овощная                                            | <b>ОБЕД</b>                                                                                                                                                                                                      | 50           | 51,00                                                                                                              | 50,00                                                                                                              | 0,45             | 2,35  | 2,97    | 34,80                   |           | №54 динк СБ 2016             |
| Суп картофельный с картофелем и курицей                    | карфель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>Соль пищевая<br>Бульон куриный<br>Вода<br>Мука пшеничная<br>Молоко сливочное<br>Яйца<br>Соль<br>Соль пищевая<br>Масло сливочное                      | 180          | 79,80<br>9,00<br>8,60<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>18,00<br>5,50<br>0,60<br>1,92<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 60,00<br>7,20<br>7,20<br>1,80<br>0,60<br>135,00<br>18,00<br>5,50<br>0,60<br>1,60<br>8,80<br>0,16<br>16,20<br>18,00 | 3,10             | 3,44  | 13,53   | 107,24                  | 4,14      | №91сб динк 2016              |
| Пюре из отварной картошки                                  | карфель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Морковь<br>Крупа рисовая<br>Вода<br>Соль пищевая<br>Масло сливочное                                                                                                        | 200          | 78,00<br>8,00<br>11,90<br>16,25<br>55,00<br>86,00<br>0,80<br>168,00                                                | 73,60<br>8,00<br>10,00<br>13,00<br>55,00<br>86,00<br>0,80<br>168,00                                                | 11,19            | 10,93 | 31,80   | 282,55                  | 0,18      | №321 об динк 2016            |
| Напиток из су-фруктов                                      | су-фрукты<br>Сахар<br>Вода                                                                                                                                                                                       | 180          | 15,30<br>6,00<br>187,00                                                                                            | 15,00<br>6,00<br>187,00                                                                                            | 0,60             | 0,08  | 16,81   | 72                      | 0,65      | №594 СБ динк 2016            |
| Хлеб пшеничный                                             |                                                                                                                                                                                                                  | 35           | 35,00                                                                                                              | 35,00                                                                                                              | 2,66             | 0,28  | 17,22   | 82,25                   | 0,60      | табл 6 стр 134, Динк +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                |                                                                                                                                                                                                                  | 45           | 45,00                                                                                                              | 45,00                                                                                                              | 2,97             | 0,54  | 17,84   | 89,19                   |           | табл 6 стр 144, Динк +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                  | 899          |                                                                                                                    |                                                                                                                    | 20,97            | 17,63 | 160,17  | 667,55                  | 4,97      |                              |
| Мясной салат (карфель, морковь, лук, капуста)              | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                                                                                                                                                                       | 180          | 185,00                                                                                                             | 180,00                                                                                                             | 3,22             | 4,50  | 7,56    | 92,00                   | 0,54      | №428 СБ динк 2016            |
| Котлеты из мяса                                            | карфель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Морковь<br>Крупа рисовая<br>Вода<br>Соль пищевая<br>Масло сливочное                                                                                                        | 20           | 20,00                                                                                                              | 20,00                                                                                                              | 1,50             | 1,96  | 14,88   | 83,40                   |           | табл 6 стр 130, Динк +, 2012 |
| Пудинг фруктовый                                           | печенье<br>рыба (минтай ом БГ)<br>Хлеб пшеничный<br>Вода<br>Молоко<br>Масло сливочное<br>Соль пищевая<br>Масло растительное<br>Масло сливочное<br>Сыр пастообразный<br>Вода<br>Масло сливочное<br>Мука пшеничная | 60г/20г      | 68,34<br>8,25<br>6,50<br>12,00<br>2,25<br>0,40<br>1,00<br>10,00<br>1,10<br>1,10                                    | 50,25<br>8,25<br>5,25<br>12,00<br>2,25<br>0,40<br>1,00<br>10,00<br>1,10<br>1,10                                    | 11,97            | 3,91  | 5,87    | 166,67                  | 0,46      | №286 СБ динк 2016            |

|                   |                   |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-------------------|-------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Пюре Картофельное | Вода              |       | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                   | Сахар             |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                   | соль йодированная |       | 0,13   | 0,13   |       |       |        |         |       |                              |
|                   | масса соуса       |       |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                   |                   | 140   |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,96 | №339 СБ дошк 2016            |
| Чай с сахаром     | Картофель         |       | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                              |
|                   | Молоко            |       | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                   | Масло сливочное   |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                   | соль йодированная |       | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                              |
|                   |                   | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,01   | 23,94   | 0,03  | №410, 411 Дети 2016          |
| Хлеб пшеничный    | чай весовой       |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                   | сахар             |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                   | Вода              |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                   |                   | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,25   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дети +, 2012 |
| Итого:            |                   | 641   |        |        | 24,27 | 15,15 | 70,62  | 516,36  | 17,99 |                              |
| ВСЕГО:            |                   | 1840  |        |        | 59,54 | 49,49 | 240,23 | 1672,96 | 35,06 |                              |

День 2- ой

| День 2-ой                                                            |                         |              |                |        |                  |       |         |                         |          |                              |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|-------|---------|-------------------------|----------|------------------------------|
| Наименование блюда и продуктов                                       | Ингредиенты             | Масса порции | Кол - во (в г) |        | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов             |
|                                                                      |                         |              | брутто         | нетто  | белки            | жиры  | угле-ды |                         |          |                              |
| ЗАВТРАК                                                              |                         |              |                |        |                  |       |         |                         |          |                              |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           |                         | 180/3        |                |        | 4,81             | 7,85  | 29,38   | 207,32                  | 0,86     | ТТК №1Д                      |
|                                                                      | Крупа пшеничная         |              | 22,50          | 22,50  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Молоко                  |              | 90,00          | 90,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | вода                    |              | 68,00          | 68,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Сахар                   |              | 2,50           | 2,50   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,50           | 0,50   |                  |       |         |                         |          |                              |
| Какао с молоком                                                      | Масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      |                         | 180/6        |                |        | 3,67             | 3,19  | 10,87   | 90,78                   | 1,43     | №416 Дети 2016               |
|                                                                      | Какао-порошок           |              | 2,00           | 2,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Сахар                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         | Молоко                  |              | 110,00         | 110,00 |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Вода                    |              | 80,00          | 80,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      |                         | 30/5         |                |        | 2,29             | 4,50  | 15,49   | 111,68                  |          | №1 Дети 2010                 |
|                                                                      | Батон нарезной          |              | 30,00          | 30,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Масло сливочное         |              | 5,00           | 5,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Итого:                  | 404          |                |        | 10,77            | 15,54 | 55,74   | 409,78                  | 2,29     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                         |              |                |        |                  |       |         |                         |          |                              |
| Сок розмариновый                                                     |                         | 200          | 200,00         | 200,00 | 1,00             | 0,00  | 20,20   | 84,80                   | 4,00     | №418 Дети 2016               |
| Итого:                                                               |                         | 200          |                |        | 1,00             | 0,00  | 20,20   | 84,80                   | 4,00     |                              |
| ОБЕД                                                                 |                         |              |                |        |                  |       |         |                         |          |                              |
| Салат из моркови с сахаром                                           |                         | 60           |                |        | 0,75             | 0,06  | 6,97    | 31,38                   | 2,88     | №42, сб шк 2017              |
|                                                                      | морковь                 |              | 72,00          | 57,60  |                  |       |         |                         |          |                              |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | сахар                   |              | 3,00           | 3,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      |                         | 180/7        |                |        | 1,48             | 4,59  | 8,12    | 85,97                   | 7,71     | №63 сб дошк 2016             |
|                                                                      | Капуста свежая          |              | 20,00          | 16,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Картофель               |              | 21,28          | 16,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Морковь                 |              | 12,50          | 10,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Лук репчатый            |              | 9,52           | 8,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Свекла                  |              | 41,00          | 32,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Сахар                   |              | 0,20           | 0,20   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Томат-паста             |              | 2,00           | 2,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Масло растительное      |              | 4,00           | 4,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,70           | 0,70   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Бульон                  |              | 140,00         | 140,00 |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | Сметана                 |              | 7,00           | 7,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
| Гуляш из отварной говядины                                           |                         | 40/40        |                |        | 11,64            | 13,43 | 2,31    | 176,80                  | 0,74     | №260 сб рецептов 2017        |
|                                                                      | говядина лосатка б/х    |              | 64,00          | 64,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,40           | 0,40   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | масса отварной говядины |              |                | 40,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | морковь                 |              | 17,50          | 14,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 8,50           | 7,10   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 30,00          | 30,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | томатная паста          |              | 1,20           | 1,20   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | мука пшеничная в/с      |              | 2,00           | 2,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | масло растительное      |              | 2,70           | 2,70   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,20           | 0,20   |                  |       |         |                         |          |                              |
| Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным                         |                         | 130/3        |                |        | 7,62             | 4,16  | 34,47   | 205,27                  | 0,00     | №179 сб дошк 2016            |
|                                                                      | гречневая крупа         |              | 61,90          | 61,90  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 92,30          | 92,30  |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,40           | 0,40   |                  |       |         |                         |          |                              |
| Компот из свежих яблок                                               | масло сливочное         |              | 3,00           | 3,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      |                         | 180          |                |        | 0,14             | 0,14  | 25,09   | 103,14                  | 0,81     | №342 сб шк 2017              |
|                                                                      | яблоки свежие           |              | 34,00          | 30,00  |                  |       |         |                         |          |                              |
| Хлеб пшеничный                                                       | сахар                   |              | 6,00           | 6,00   |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      | вода                    |              | 183,00         | 183,00 |                  |       |         |                         |          |                              |
|                                                                      |                         | 35           | 35,00          | 35,00  | 2,66             | 0,28  | 17,22   | 82,25                   | 0,00     | табл 6 стр 134, Дети +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                          |                         | 45           | 45,00          | 45,00  | 2,97             | 0,54  | 17,84   | 89,19                   |          | табл 6 стр 144, Дети +, 2012 |
| Итого:                                                               |                         | 720          |                |        | 27,27            | 23,20 | 112,01  | 773,99                  | 12,14    |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                  |                         |              |                |        |                  |       |         |                         |          |                              |
| Кисломолочный напиток (кефир, кофир, напиток биодефицитный, ряженка) | кисломолочный напиток   | 180          |                |        | 5,22             | 4,50  | 7,56    | 92,00                   | 0,45     | №420 СБ дошк 2016            |
|                                                                      |                         |              | 185,00         | 180,00 |                  |       |         |                         |          |                              |
| Йогуртовая заправка                                                  |                         | 150          |                |        | 18,44            | 10,96 | 58,36   | 404,00                  |          | ТТК                          |

|                         |                    |      |        |        |       |       |        |         |       |
|-------------------------|--------------------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Чай с сахаром и лимоном | посыпка низ:       |      |        |        |       |       |        |         |       |
|                         | Масло сливочное    |      | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |       |
|                         | Мука пшеничная     |      | 21,00  | 21,00  |       |       |        |         |       |
|                         | Сахарный песок     |      | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |       |
|                         | творожная начинка: |      |        |        |       |       |        |         |       |
|                         | Творог             |      | 78,50  | 78,50  |       |       |        |         |       |
|                         | Сахарный песок     |      | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |
|                         | Яйцо куриное       |      | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |
|                         | посыпка низ:       |      |        |        |       |       |        |         |       |
|                         | Масло сливочное    |      | 4,25   | 4,25   |       |       |        |         |       |
|                         | Мука пшеничная     |      | 7,80   | 7,80   |       |       |        |         |       |
|                         | Сахарный песок     |      | 4,25   | 4,25   |       |       |        |         |       |
|                         | чай весовой        |      | 0,45   | 0,45   | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  |
|                         | Сахар              |      | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |
|                         | лимон              |      | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |
|                         | Вода               |      | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |
| Итого:                  |                    | 523  |        |        | 23,79 | 15,49 | 72,15  | 522,48  | 3,28  |
| ВСЕГО:                  |                    | 1847 |        |        | 62,83 | 54,23 | 260,10 | 1791,05 | 21,71 |

### День 3 - ий

| Наименование блюда и продуктов                                 | Ингредиенты                     | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов                  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------------------|
|                                                                |                                 |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                                   |
| ЗАВТРАК                                                        |                                 |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным                      |                                 | 180/3        |                |                | 5,34             | 8,40  | 29,46  | 215,85                  | 0,86    | ТТК №7Д                           |
|                                                                | Крупа рисовая                   |              | 13,50          | 13,50          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Крупа пшеничная                 |              | 10,00          | 10,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Молоко                          |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Вода                            |              | 68,00          | 68,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Сахар                           |              | 2,50           | 2,50           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | соль иодированная               |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Масло сливочное                 |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Чай с молоком, сахаром                                         |                                 | 180/6        |                |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб допик 2016                |
|                                                                | чай весовой                     |              | 0,45           | 0,45           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Сахар                           |              | 6,00           | 6,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Молоко                          |              | 92,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Вода                            |              | 90,00          | 90,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                            |                                 | 30/5/5       |                |                | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,07    | №3 сб допик 2016                  |
|                                                                | Биток жареный                   |              | 30,00          | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Сыр                             |              | 5,10           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Масло сливочное                 |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Итого:                                                         |                                 | 409          |                |                | 11,45            | 16,08 | 55,35  | 411,85                  | 2,31    |                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                                 |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины) |                                 | 100          | 100,00         | 100,00         | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00                   | 10,00   | 2012                              |
| Итого:                                                         |                                 | 100          |                |                | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00                   | 10,00   |                                   |
| ОБЕД                                                           |                                 |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Салат из свежей капусты с морковью                             |                                 | 60           |                |                | 0,84             | 3,05  | 5,41   | 52,44                   | 19,47   | №21 сб допик Дели2016             |
|                                                                | капуста свежая б/к              |              | 62,50          | 50,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масса пропеченой капусты        |              |                | 45,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | морковь                         |              | 12,50          | 10,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | соль иодированная               |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | сахарный песок                  |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масло растительное              |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками                       |                                 | 180/20       |                |                | 5,04             | 2,74  | 12,43  | 104,08                  | 8,97    | допик 107 сб доп 2013             |
|                                                                | картофель                       |              | 95,76          | 72,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | морковь                         |              | 9,00           | 7,20           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | лук репчатый                    |              | 8,60           | 7,20           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | томатная паста                  |              | 0,72           | 0,72           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масло растительное              |              | 1,80           | 1,80           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Бульон                          |              | 126,00         | 126,00         |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | соль иодированная               |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | фрикадельки рыбные:             |              |                | 20             |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | минтай ПБГ с/м                  |              | 25,80          | 18,80          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | или филе рыбный                 |              | 19,00          | 18,80          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | яйцо куриное                    |              | 2,88           | 2,40           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | лук репчатый                    |              | 3,60           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | соль иодированная               |              | 0,24           | 0,24           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | вода питьевая                   |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масса полуфабриката фрикадельки |              |                | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масса готовых фрикаделек        |              |                | 20,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Биточки "Домашние"                                             |                                 | 70           |                |                | 10,38            | 8,10  | 14,95  | 154,75                  | 0,07    | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|                                                                | цыпленок - бройлеры с/м         |              | 84,9           | 55,13          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | или филе куриный                |              | 57,89          | 55,13          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | морковь                         |              | 16,53          | 13,12          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Лук репчатый                    |              | 18             | 15             |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Масло растительное              |              | 1,5            | 1,5            |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масса пропущенного лука         |              |                | 8              |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | соль иодированная               |              | 0,57           | 0,57           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | яйцо                            |              | 0,84           | 0,7            |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Мука пшеничная                  |              | 5,25           | 5,25           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масса полуфабриката             |              |                | 82,6           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | масло растительное              |              | 2,6            | 2,6            |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным                |                                 | 130/3        |                |                | 4,81             | 6,09  | 22,96  | 165,79                  | 0,00    | №219 Сб допик 2016                |
|                                                                | макаронные изделия              |              | 45,50          | 45,50          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | вода                            |              | 275,00         | 275,00         |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | соль иодированная               |              | 0,50           | 0,50           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                                                | Масло сливочное                 |              | 3,00           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |





|                                                                      |                    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                                      | вода               |         | 40,00  | 40,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Масло сливочное    |         | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Мука пшеничная     |         | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Морковь            |         | 3,00   | 2,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Лук репчатый       |         | 1,44   | 1,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | томатная паста     |         | 2,40   | 2,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Масло сливочное    |         | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | с сахаром          |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | соль йодированная  |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | масса соуса        |         |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | масса рагу         |         |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из свежих фруктов                                             |                    | 180     |        |        | 0,20  | 0,11  | 8,93   | 39,47   | 7,40  | ТТК                          |
|                                                                      | яблоки свежие      |         | 27,40  | 24,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | яблони             |         | 9,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | лимон              |         | 6,66   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Вода               |         | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | сахар              |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                       |                    | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                          |                    | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                               |                    | 725     |        |        | 22,78 | 28,91 | 80,63  | 689,19  | 32,45 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                           |                    |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисло-молочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                    | 180     |        |        | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,45  | №420 СБ доик 2016            |
| Кондитерское изделие                                                 | сушки              | 20      | 20,00  | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76  | 66,20   |       | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
| Рыба, тушеная с овощами                                              |                    | 50/25   |        |        | 9,75  | 4,95  | 3,80   | 105,00  | 3,75  | №229 доик 2017               |
|                                                                      | мясной ПБГ         |         | 86,30  | 63,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | вода питьевая      |         | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | морковь            |         | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | томатная паста     |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | лук репчатый       |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | масло растительное |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | соль               |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                          |                    | 130/2   |        |        | 3,14  | 5,46  | 32,56  | 192,01  |       | №304 сб доик 2017            |
|                                                                      | Крупа рисовая      |         | 46,80  | 46,80  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | соль йодированная  |         | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Вода питьевая      |         | 281,70 | 281,70 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Масло сливочное    |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                       |                    | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                              |                    | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №412 Дели 2016               |
|                                                                      | чай весовой        |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Сахар              |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | лимон              |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                      | Вода               |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                               |                    | 630     |        |        | 22,70 | 15,44 | 78,67  | 552,19  | 7,03  |                              |
| ВСЕГО:                                                               |                    | 1878    |        |        | 55,03 | 55,90 | 237,51 | 1699,75 | 50,63 |                              |

2 недели

| День 6 -ый                                                            |                    |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|----------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты        | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов  |
|                                                                       |                    |              | (в г)    | брутто         | нетто            | белки | жиры   | угл-ды                  | Ккал     |                   |
| ЗАВТРАК                                                               |                    |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Каши жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным                    |                    | 180/3        |          |                | 8,13             | 7,34  | 31,58  | 225,90                  | 1,48     | №183, сб шх 2017  |
|                                                                       | крупа гречневая    |              | 36,00    | 36,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | сахар              |              | 3,80     | 3,80           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | молоко             |              | 126,00   | 126,00         |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | вода питьевая      |              | 27,00    | 27,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | масло сливочное    |              | 3,00     | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | соль йодированная  |              | 0,50     | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                   |
| Чай с молоком, сахаром                                                |                    | 180/6        |          |                | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38     | №413 сб доик 2016 |
|                                                                       | чай весовой        |              | 0,45     | 0,45           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Сахар              |              | 6,00     | 6,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Молоко             |              | 92,00    | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Вода               |              | 90,00    | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          |                    | 30/5         |          |                | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |          | №1 Дели 2016      |
|                                                                       | Батон нарезной     |              | 30,00    | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Масло сливочное    |              | 5,00     | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
| Итого:                                                                |                    | 404          |          |                | 13,46            | 14,23 | 57,55  | 413,34                  | 2,86     |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                    |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Сок разливной                                                         |                    | 200          | 200,00   | 200,00         | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                                                |                    | 200          |          |                | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |                   |
| ОБЕД                                                                  |                    |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Салат из кукурузы м/с                                                 |                    | 50           |          |                | 1,4415           | 3,09  | 4,0205 | 49,65                   | 4,65     | №10, сб доик 2016 |
|                                                                       | кукуруза м/с       |              | 77,60    | 46,50          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | сахар              |              | 1,00     | 1,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Масло растительное |              | 3,00     | 3,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
| Борщ со свеклой вареной, с картофелем на курином бульоне, со сметаной |                    | 180/7        |          |                | 1,48             | 4,50  | 8,12   | 85,97                   | 7,71     | №63, сб доик 2016 |
|                                                                       | Капуста свежая     |              | 20,00    | 16,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Картофель          |              | 21,28    | 16,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Морковь            |              | 12,50    | 10,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                       | Лук репчатый       |              | 9,52     | 8,00           |                  |       |        |                         |          |                   |

|                                                                          |                            |          |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
|                                                                          | Сметана                    |          | 41,00  | 32,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Сметана                    |          | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Томат-паста                |          | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Масло растительное         |          | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | соль йодированная          |          | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Бульон                     |          | 140,00 | 140,00 |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Сметана                    |          | 7,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| Жаркое по-домашнему из<br>отварной птицы                                 |                            | 200      |        |        | 15,67 | 10,64 | 19,60  | 236,20  | 0,72  | ТТК №80/а от<br>24.06.2020      |
|                                                                          | цыплята - бройлеры с/м     |          | 107,30 | 101,20 |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | масса готовой мякоти птицы |          |        | 44,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | картофель                  |          | 193,00 | 145,10 |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | лук репчатый               |          | 15,00  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | морковь                    |          | 7,90   | 6,30   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Масло сливочное            |          | 5,10   | 5,10   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | соль йодированная          |          | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | вода питьевая              |          | 25,10  | 25,10  |       |       |        |         |       |                                 |
| Напиток из сухофруктов                                                   |                            | 180      |        |        | 0,60  | 0,08  | 16,81  | 71,52   | 0,65  | №394 СБ дека 2016               |
|                                                                          | сухофрукты                 |          | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Сахар                      |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | вода                       |          | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб ржаной                                                              |                            | 45       | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дели +,<br>2012 |
| Итого:                                                                   |                            | 662      |        |        | 22,16 | 18,94 | 66,39  | 532,53  | 13,73 |                                 |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                               |                            |          |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Кисло-молочный напиток<br>(кефир, кефир, напиток<br>биофильмат, ряженка) |                            | 180      |        |        | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,45  | №420 СБ дека 2016               |
| Омлет натуральный                                                        | кисло-молочный напиток     | 150      | 185,00 | 180,00 | 13,94 | 24,83 | 2,64   | 289,66  | 0,28  | №229, сб дека 2016              |
|                                                                          | яйца                       |          | 114,00 | 95,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | молоко                     |          | 60,00  | 60,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | масса омлетной смеси       |          |        | 155,00 |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | масло сливочное            |          | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | соль йодированная          |          | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | масса готового омлета      |          |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб пшеничный                                                           |                            | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,31  | 58,81   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012    |
| Чай с сахаром, с яблоком                                                 |                            | 180/6/10 |        |        | 0,11  | 0,06  | 6,99   | 28,70   | 1,03  | №412 Дели 2016                  |
|                                                                          | чай весовой                |          | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Сахар                      |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | яблоки                     |          | 11,40  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                 |
|                                                                          | Вода                       |          | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:                                                                   |                            | 551      |        |        | 21,17 | 29,59 | 29,50  | 469,17  | 1,76  |                                 |
| ВСЕГО:                                                                   |                            | 1817     |        |        | 57,78 | 62,76 | 173,63 | 1499,84 | 22,35 |                                 |

День 7- ой

| День 7- ой                                                       |                           |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|----------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------------------|
| Наименование блюда и продуктов                                   | Ингредиенты               | Масса порции | Кол - во | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов  |
|                                                                  |                           |              | брутто   | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |                   |
| ЗАВТРАК                                                          |                           |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                         |                           | 180/3        |          |                | 6,04             | 5,54  | 30,04  | 214,80                  |          | ТТК №10Д          |
|                                                                  | Крупа ячневая             |              | 22,50    | 22,50          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | Молоко                    |              | 90,00    | 90,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | Вода                      |              | 68,00    | 68,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | Сахар                     |              | 2,50     | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | соль йодированная         |              | 0,50     | 0,50           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | 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                                     |                           | 30/5         |          |                | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |          | №1 Дели 2016      |
|                                                                  | Багет пшеничный           |              | 30,00    | 30,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | Масло сливочное           |              | 5,00     | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
| Итого:                                                           |                           | 404          |          |                | 11,18            | 12,45 | 55,88  | 401,06                  | 1,17     |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                   |                           |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Фрукты свежие<br>(яблоки или апельсины, или банан или мандарины) |                           | 100          | 100,00   | 100,00         | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    | №386 СБ дека 2016 |
| Итого:                                                           |                           | 100          |          |                | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00    |                   |
| ОБЕД                                                             |                           |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
| Салат из квашеной капусты                                        |                           | 50           |          |                | 0,85             | 2,50  | 4,23   | 42,85                   | 9,91     | №47 Дели 2017     |
|                                                                  | капуста квашенная         |              | 57,90    | 40,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | лук репчатый              |              | 6,00     | 5,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | масло растительное        |              | 2,50     | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | сахар                     |              | 2,50     | 2,50           |                  |       |        |                         |          |                   |
| Суп картофельный с пшеничной крушкой, с курицей фрикадельками    |                           | 180/10       |          |                | 2,84             | 3,21  | 9,52   | 81,94                   | 6,15     | №86 об дека 2016  |
|                                                                  | крупа пшеничная           |              | 11,00    | 11,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | картофель                 |              | 80,00    | 60,00          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | морковь                   |              | 9,00     | 7,20           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | лук репчатый              |              | 8,60     | 7,20           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | масло растительное        |              | 1,80     | 1,80           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | соль йодированная         |              | 0,60     | 0,60           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | бульон или вода           |              | 126,00   | 126,00         |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | фрикадельки куриные       |              |          |                |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | цыплята-бройлеры потр с/м |              | 17,56    | 11,40          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | или филе куриный          |              | 11,97    | 11,40          |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | лук репчатый              |              | 1,19     | 1,00           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | картофель                 |              | 0,96     | 0,80           |                  |       |        |                         |          |                   |
|                                                                  | вода питьевая             |              | 1,00     | 1,00           |                  |       |        |                         |          |                   |

|                                     |                                |       |        |        |       |       |        |         |        |                             |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-----------------------------|
| Биточки рубленные из рыбы           | соль йодированная              |       | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | масса полуфабриката фрикаделек |       |        | 14,30  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | масса готовых фрикаделек       | 80    |        | 10,00  | 9,76  | 6,21  | 11,74  | 142,4   | 0,25   | ТТК №3                      |
|                                     | рыба (минтай с/м БГ)           |       | 82,20  | 60,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | или фарш рыбный                |       | 63,00  | 60,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | крупа манная                   |       | 2,10   | 2,10   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | айяо                           |       | 1,44   | 1,20   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | Лук репчатый                   |       | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | вода                           |       | 11,20  | 11,20  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | соль йодированная              |       | 0,65   | 0,65   |       |       |        |         |        |                             |
| Пюре Картофельное                   | сахар                          |       | 0,16   | 0,16   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | сулари панирочное              |       | 8,00   | 8,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | Масло растительное             |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | Масса полуфабриката            | 140   |        | 94,40  | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,96  | №339 СБ доик 2016           |
|                                     | Картофель                      |       | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |        |                             |
| Компот из свежих яблок              | Молоко                         |       | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | Масло сливочное                |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | соль йодированная              | 180   | 0,52   | 0,52   | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 103,14  | 0,81   | №342 сб шк 2017             |
|                                     | яблоки свежие                  |       | 34,00  | 28,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | сахар                          |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                             |
| Хлеб ржаной                         | вода                           |       | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |        |                             |
|                                     |                                | 45    | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |        | табл 6 стр 144, Дем +, 2012 |
| Итого:                              |                                | 685   |        |        | 19,43 | 17,09 | 87,49  | 587,62  | 34,08  |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |                                |       |        |        |       |       |        |         |        |                             |
| Молоко кипяченное (молоко)          | молоко                         | 180   | 189,00 | 180,00 | 5,48  | 4,88  | 9,07   | 102,00  | 2,34   | №419 СБ доик 2016           |
| Кондитерское изделие                | печенье/ или крекер            | 40    | 40,00  | 40,00  | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,80  |        | табл 6 стр 156, Дем +, 2012 |
| Макаронные изделия отварные с сыром |                                | 150   |        |        | 10,38 | 8,89  | 21,29  | 206,33  | 0,18   | №204 СБ доик 2016           |
|                                     | макаронные изделия             |       | 49,00  | 49,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | вода                           |       | 294,00 | 294,00 |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | соль йодированная              |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | сыр голландский                |       | 25,50  | 25,00  |       |       |        |         |        |                             |
| Хлеб пшеничный                      | Масло сливочное                |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |        |                             |
|                                     |                                | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00   | табл 6 стр 134, Дем +, 2012 |
| Напиток из шоколадки                |                                | 180/6 |        |        | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   | 90,00  | №399 сб доик 2016           |
|                                     | шоколадок                      |       | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |        |                             |
|                                     | сахар                          |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                             |
| Итого:                              | вода                           |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                             |
|                                     |                                | 586   |        |        | 21,75 | 18,18 | 81,57  | 577,08  | 92,52  |                             |
| ВСЕГО:                              |                                | 1775  |        |        | 52,76 | 48,12 | 234,74 | 1612,76 | 137,77 |                             |

| День 8 - ой                                                               |                           |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                             | Ингредиенты               | Масса порции | Кол - во (в г ) брутто | Кол - во (в г ) нетто | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамины С  | Сборник рецептов  |
|                                                                           |                           |              |                        |                       | белки            | жиры         | угл-ды       |                              |             |                   |
|                                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>            |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |
| Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным                             |                           | 180/3        |                        |                       | 7,44             | 8,07         | 33,80        | 238,71                       | 0,86        | ТТК №5Д           |
|                                                                           | Крупа геркулесовая        |              | 22,50                  | 22,50                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Молоко                    |              | 158,00                 | 158,00                |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Сахар                     |              | 2,50                   | 2,50                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | соль иодированная         |              | 0,50                   | 0,50                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Масло сливочное           |              | 3,00                   | 3,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
| Какао с молоком                                                           |                           | 180/6        |                        |                       | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78                        | 1,43        | №416 Дети 2016    |
|                                                                           | Какао-порошок             |              | 2,00                   | 2,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Сахар                     |              | 6,00                   | 6,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Молоко                    |              | 110,00                 | 110,00                |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Вода                      |              | 80,00                  | 80,00                 |                  |              |              |                              |             |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                              |                           | 30/5         |                        |                       | 2,29             | 4,50         | 15,49        | 111,68                       |             | №1 Дети 2010      |
|                                                                           | Батон нарезной            |              | 30,00                  | 30,00                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Масло сливочное           |              | 5,00                   | 5,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
| <b>Итого:</b>                                                             |                           | <b>404</b>   |                        |                       | <b>13,40</b>     | <b>15,76</b> | <b>60,16</b> | <b>441,17</b>                | <b>2,29</b> |                   |
|                                                                           | <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>     |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |
| Сок разнородный                                                           |                           | 200          | 200,00                 | 200,00                | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 84,80                        | 4,00        | №418 Дети 2016    |
| <b>Итого:</b>                                                             |                           | <b>200</b>   |                        |                       | <b>1,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>                 | <b>4,00</b> |                   |
|                                                                           | <b>ОБЕД</b>               |              |                        |                       |                  |              |              |                              |             |                   |
| Винегрет овощной                                                          |                           | 60           |                        |                       | 0,84             | 6,02         | 4,37         | 75,06                        |             | №46 сб дошк 2016  |
|                                                                           | картофель                 |              | 20,64                  | 15,00                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | свекла                    |              | 15,30                  | 12,00                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | морковь                   |              | 11,40                  | 9,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | ялуста казенная           |              | 17,25                  | 12,00                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | лук репчатый              |              | 10,71                  | 9,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | масло растительное        |              | 3,60                   | 3,60                  |                  |              |              |                              |             |                   |
| Щи со свеклой ялустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                           | 180/10/7     |                        |                       | 3,24             | 5,19         | 5,07         | 84,80                        | 9,54        | №73, сб дошк 2016 |
|                                                                           | ялуста свекла             |              | 45,00                  | 36,00                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | картофель                 |              | 28,73                  | 21,60                 |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | морковь                   |              | 9,00                   | 7,20                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | лук репчатый              |              | 8,57                   | 7,20                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | Масло растительное        |              | 4,00                   | 4,00                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | соль иодированная         |              | 0,60                   | 0,60                  |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | вода питьевая             |              | 140,00                 | 140,00                |                  |              |              |                              |             |                   |
|                                                                           | говядина (котлетной мясо) |              | 11,97                  | 11,40                 |                  |              |              |                              |             |                   |



|                                                                       |                                      |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| Фрукты свежие<br>(яблоки или апельсины, или бананы или виноград)      |                                      | 100     | 100,00 | 100,00 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   | 60,00 | табл 9 стр 184, Дени +, 2012                                                 |
| <b>Итого:</b>                                                         |                                      | 100     |        |        | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   | 60,00 |                                                                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                           |                                      |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Салат из моркови с салатом                                            |                                      | 60      |        |        | 0,75  | 0,06  | 6,97   | 31,38   | 2,88  | №42, СБ доник 2016                                                           |
|                                                                       | морковь                              |         | 72,00  | 57,60  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | салат                                |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Суп-паштет домашняя на бульоне из индейки                             |                                      | 180     |        |        | 1,85  | 3,99  | 8,37   | 81,34   | 0,36  | №94 сб доник 2016                                                            |
|                                                                       | Мука пшеничная                       |         | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Яйцо                                 |         | 4,80   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | вода                                 |         | 2,80   | 2,80   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Масса полушешенной паштет            |         |        | 16,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Морковь                              |         | 10,00  | 8,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Лук репчатый                         |         | 9,52   | 8,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Масло растительное                   |         | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | бульон                               |         | 170,00 | 170,00 |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Гуляш из отварной индейки                                             |                                      | 40/40   |        |        | 12,75 | 7,06  | 2,72   | 123,51  | 3,18  | ТТК                                                                          |
|                                                                       | филе индейки (филе грудок или бедра) |         | 56,00  | 56,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масса отварного филе индейки         |         |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | морковь                              |         | 17,50  | 14,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | лук репчатый                         |         | 8,50   | 7,10   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | вода питьевая                        |         | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | томатная паста                       |         | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | мука пшеничная в/с                   |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масло растительное                   |         | 2,70   | 2,70   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                         |                                      | 130/3   |        |        | 7,62  | 4,16  | 34,47  | 205,27  | 0,00  | №179 сб доник 2016                                                           |
|                                                                       | гречневая крупа                      |         | 61,90  | 61,90  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | вода питьевая                        |         | 92,30  | 92,30  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масло сливочное                      |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Кисель                                                                |                                      | 180     |        |        | 0,54  | 0,09  | 16,18  | 75,24   | 0,99  | ТТК                                                                          |
|                                                                       | Кисель-концентрат                    |         | 21,00  | 21,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Сахар                                |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | вода                                 |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Хлеб ржаной                                                           |                                      | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дени +, 2012                                                 |
| <b>Итого:</b>                                                         |                                      | 678     |        |        | 26,49 | 15,91 | 86,54  | 607,93  | 7,41  |                                                                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                            |                                      |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток биодефицитный, роженица) |                                      | 180     |        |        | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00   | 0,54  | №420 СБ доник 2016                                                           |
|                                                                       | кисломолочный напиток                |         | 185,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Булочка сладкая                                                       |                                      | 50      |        |        | 4,22  | 4,81  | 25,22  | 151,00  | 0,00  | Сборник высококачественных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
|                                                                       | Мука пшеничная                       |         | 31,00  | 31,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Мука пшеничная                       |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | дрожжи сухие                         |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Сахар                                |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Масло сливочное                      |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Яйцо                                 |         | 3,00   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | молоко                               |         | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масса теста                          |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Сахар                                |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Масло сливочное                      |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масса пф                             |         |        | 57,50  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | яйцо                                 |         | 0,90   | 0,75   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Масло растительное                   |         | 0,13   | 0,13   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Котлеты рыбные                                                        |                                      | 70      |        |        | 8,99  | 4,26  | 7,82   | 101,72  | 0,46  | №234 сб шк 2017                                                              |
|                                                                       | рыба (молотый с/м БГ)                |         | 63,30  | 46,20  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | хлеб пшеничный                       |         | 12,60  | 12,60  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | молоко                               |         | 18,20  | 18,20  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | сладкие сливочные                    |         | 7,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масса полуфабриката                  |         |        | 81,00  |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масло растительное                   |         | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Картофель запеченный                                                  |                                      | 140     |        |        | 3,8   | 8,25  | 29,53  | 212,8   | 20,3  | №147 сб шк 2017                                                              |
|                                                                       | картофель                            |         | 270    | 203    |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | масло растительное                   |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | соль йодированная                    |         | 0,35   | 0,35   |       |       |        |         |       |                                                                              |
| Хлеб пшеничный                                                        |                                      | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дени +, 2012                                                 |
| Чай с сахаром и лимоном                                               |                                      | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | №393 Дени 2010                                                               |
|                                                                       | чай весовой                          |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Сахар                                |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | лимон                                |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                                                              |
|                                                                       | Вода                                 |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                              |
| <b>Итого:</b>                                                         |                                      | 663     |        |        | 24,64 | 22,09 | 91,13  | 654,57  | 24,13 |                                                                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                         |                                      | 1850    |        |        | 63,84 | 51,75 | 236,66 | 1694,27 | 92,96 |                                                                              |

День 10 - ый

| Наименование блюда и продуктов             | Ингредиенты    | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|------------------|
|                                            |                |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды |                         |          |                  |
|                                            | <b>ЗАВТРАК</b> |              |                |                |                  |      |        |                         |          |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |                | 180/3        |                |                | 4,81             | 7,85 | 29,38  | 207,32                  | 0,86     | ТТК №1Д          |

|                                                                       |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Чай с сахаром, с яблоком                                              | Крупа пшеничная               |          | 22,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Молоко                        |          | 90,00  | 90,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | вода                          |          | 68,00  | 68,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Сахар                         |          | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | соль иодированная             |          | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Масло сливочное               |          | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       |                               | 180/6/10 |        |        | 0,11  | 0,06  | 6,99   | 28,70   | 1,03  | №412 Дели 2016               |
|                                                                       | чай весовой                   |          | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Сахар                         |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | яблоки                        |          | 11,40  | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Вода                          |          | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          |                               | 30/5     |        |        | 2,29  | 4,50  | 15,49  | 111,68  |       | №1 Дели 2010                 |
|                                                                       | Батон нарезной                |          | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Масло сливочное               |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                                |                               | 414      |        |        | 7,21  | 12,41 | 51,86  | 347,70  | 1,89  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                                 |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Сок разлитый                                                          |                               | 200      | 200,00 | 200,00 | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80   | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                                |                               | 200      |        |        | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80   | 4,00  |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                                           |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Салат из зеленого горошка к/с                                         |                               | 50       |        |        | 1,49  | 2,59  | 3,13   | 41,80   |       | №10 СБ дощик 2016            |
|                                                                       | зеленый горошек к/с           |          | 80,16  | 48,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масло растительное            |          | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками |                               | 180/10   |        |        | 4,22  | 2,33  | 8,77   | 76,57   | 5,99  | №86 сб дощ 2016              |
|                                                                       | крупа рисовая                 |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | картофель                     |          | 80,00  | 60,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | морковь                       |          | 9,00   | 7,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | лук репчатый                  |          | 9,52   | 8,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масло растительное            |          | 1,80   | 1,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | томатная паста                |          | 2,20   | 2,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | соль иодированная             |          | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | бульон                        |          | 120,00 | 120,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | цыпленок-бройлер потр. в/м    |          | 17,56  | 11,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | или фарш куриный              |          | 11,97  | 11,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | лук репчатый                  |          | 1,19   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | яйцо                          |          | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | вода для фарша                |          | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | соль иодированная             |          | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса полуфабриката           |          |        | 14,30  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса готовых фрикаделек      |          |        | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Капуста тушеная с мясом                                               |                               | 185      |        |        | 8,58  | 10,87 | 16,41  | 205,10  | 25,62 | ТТК №647 от 24.08.2022       |
|                                                                       | капуста свежая                |          | 165,60 | 132,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | вода питьевая                 |          | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса тушеной капусты         |          |        | 120,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | лук репчатый                  |          | 13,20  | 11,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масло растительное            |          | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса пассерованного лука     |          |        | 5,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | говядина (котлетное мясо б/к) |          | 45,70  | 43,75  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | или фарш говяжий              |          | 45,70  | 43,75  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса готового фарша          |          |        | 35,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | мука пшеничная в/с            |          | 3,60   | 3,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса соуса:                  |          |        | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | вода питьевая                 |          | 18,00  | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масло сливочное               |          | 0,840  | 0,840  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | мука пшеничная в/с            |          | 0,840  | 0,840  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | морковь                       |          | 1,500  | 1,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | лук репчатый                  |          | 0,43   | 0,36   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | томатная паста                |          | 1,08   | 1,08   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масло растительное            |          | 0,24   | 0,24   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | соль иодированная             |          | 0,18   | 0,18   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | сахар                         |          | 0,18   | 0,18   |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из свежих фруктов                                              |                               | 180      |        |        | 0,20  | 0,11  | 8,93   | 39,47   | 7,40  | ТТК                          |
|                                                                       | яблоки свежие                 |          | 27,40  | 24,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | лимонный                      |          | 9,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | лимон                         |          | 6,66   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Вода                          |          | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | сахар                         |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                           |                               | 45       | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,84  | 89,19   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                                |                               | 650      |        |        | 17,46 | 16,44 | 55,08  | 452,13  | 39,01 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                            |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток                                                 |                               | 180/3    |        |        | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00   | 1,26  | №420 СБ дощ 2016             |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)                         | кисломолочный напиток         |          | 185,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Кондитерское изделие                                                  | преники                       | 35       | 35,00  | 35,00  | 2,07  | 1,65  | 26,25  | 128,10  | 0,00  | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Омлет натуральный                                                     |                               | 150      |        |        | 13,94 | 24,83 | 2,64   | 289,66  | 0,28  | №229, сб дощ 2016            |
|                                                                       | яйцо                          |          | 114,00 | 95,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | молоко                        |          | 60,00  | 60,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса омлетной смеси          |          |        | 155,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масло сливочное               |          | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | соль иодированная             |          | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | масса готового омлета         |          |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                        |                               | 30       | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                                                  |                               | 180/6    |        |        | 0,61  | 0,25  | 6,68   | 31,38   | 43,92 | №299 сб дощ 2016             |
|                                                                       | Шиповник                      |          | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | сахар                         |          | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                       | Вода питьевая                 |          | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                                |                               | 638      |        |        | 24,12 | 31,47 | 57,54  | 609,71  | 45,46 |                              |
| ВСЕГО:                                                                |                               | 1 902    |        |        | 49,79 | 60,31 | 184,68 | 1494,34 | 90,36 |                              |

|                                          |       |  |  |        |        |         |          |        |  |
|------------------------------------------|-------|--|--|--------|--------|---------|----------|--------|--|
| ИТОГО за 10 дней                         | 18334 |  |  | 589,63 | 570,97 | 2212,95 | 16532,25 | 593,66 |  |
| ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день | 1833  |  |  | 58,96  | 57,10  | 221,30  | 1653,23  | 59,37  |  |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели прент 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Паус 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели паус 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории убитости;
  - селекционно-выращенная птица охлажденная потрошенная;
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
  - айца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г;
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отхода) норма, свекла рассчитана с 1,09 (20% отхода);
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%;
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой;
  - шматки с массовой долей жира 15%;
  - молочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%;