



Рахматуллина Г.И.

Утверждаю

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
Харламова Э.П.

Согласовано

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

День 1 - вторник

| Наименование блюд и<br>продуктов                           | Масса<br>порции | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая   | витамины | Сборник<br>рецептур        |
|------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------|----------|----------------------------|
|                                                            |                 | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры  | угл-ды | ценность<br>Ккал | С        |                            |
| ЗАВТРАК                                                    |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |
| Каша "Дружба" молочная с<br>маслом сливочным               | 140/3           |                  |                 | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56           | 0,60     | ТТК №7Д                    |
| Крупа рисовая                                              |                 | 10               | 10              |                  |       |        |                  |          |                            |
| Крупа пшеничная                                            |                 | 7,5              | 7,5             |                  |       |        |                  |          |                            |
| Молоко                                                     |                 | 75               | 75              |                  |       |        |                  |          |                            |
| Вода                                                       |                 | 48               | 48              |                  |       |        |                  |          |                            |
| Сахар                                                      |                 | 2                | 2               |                  |       |        |                  |          |                            |
| соль иодированная                                          |                 | 0,4              | 0,4             |                  |       |        |                  |          |                            |
| Масло сливочное                                            |                 | 3                | 3               |                  |       |        |                  |          |                            |
| Кофейный напиток с молоком                                 | 180/6           |                  |                 | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58            | 1,17     | №414 Деся 2016             |
| Кофейный напиток                                           |                 | 2,50             | 2,50            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Сахар                                                      |                 | 6,00             | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Молоко                                                     |                 | 90,00            | 90,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| Вода                                                       |                 | 108,00           | 108,00          |                  |       |        |                  |          |                            |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                     | 25/5/5          |                  |                 | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67           | 0,07     | №3 сб дошк 2016            |
| Батон нарезной                                             |                 | 25               | 25              |                  |       |        |                  |          |                            |
| Сыр                                                        |                 | 5,1              | 5               |                  |       |        |                  |          |                            |
| Масло сливочное                                            |                 | 5                | 5               |                  |       |        |                  |          |                            |
| Итого:                                                     | 364             |                  |                 | 9,60             | 13,02 | 46,65  | 345,81           | 1,84     |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                             |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |
| Кисломолочный напиток                                      | 150/2           |                  |                 | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00            | 1,05     | №420 СБ дошк 2016          |
| (Кефир, ряженка, катык)                                    |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |
| кисломолочный напиток                                      |                 | 155              | 150             |                  |       |        |                  |          |                            |
| сахар                                                      |                 | 2                | 2               |                  |       |        |                  |          |                            |
| Итого:                                                     | 152             |                  |                 | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00            | 1,05     |                            |
| ОБЕД                                                       |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |
| Салат из припущенной<br>моркови с яблоками                 | 40              |                  |                 | 0,43             | 0,07  | 3,45   | 16,16            |          | №39 дошк. СБ 2016          |
| морковь                                                    |                 | 38,12            | 30,50           |                  |       |        |                  |          |                            |
| яблоки                                                     |                 | 11,40            | 10,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| сахар                                                      |                 | 2,00             | 2,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Суп вермишелевый с картофелем<br>с мясными фрикадельками   | 150/10          |                  |                 | 3,61             | 2,87  | 10,55  | 90,56            | 5,19     | №88 СБ дошк 2016           |
| говядина (котлетное мясо)                                  |                 | 11,97            | 11,40           |                  |       |        |                  |          |                            |
| или фарш говяжий                                           |                 | 11,97            | 11,40           |                  |       |        |                  |          |                            |
| Лук репчатый                                               |                 | 1,19             | 1,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Яйцо                                                       |                 | 0,96             | 0,80            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Вода для фарша                                             |                 | 1,00             | 1,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| соль иодированная                                          |                 | 0,10             | 0,10            |                  |       |        |                  |          |                            |
| масса полуфабриката фрикаделек                             |                 |                  | 14,3            |                  |       |        |                  |          |                            |
| масса готовых фрикаделек                                   |                 |                  | 10              |                  |       |        |                  |          |                            |
| Картофель                                                  |                 | 59,90            | 45,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| Морковь                                                    |                 | 7,50             | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Лук репчатый                                               |                 | 7,14             | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| вермишель                                                  |                 | 6,00             | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Масло растительное                                         |                 | 3,00             | 3,00            |                  |       |        |                  |          |                            |
| соль иодированная                                          |                 | 0,50             | 0,50            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Вода                                                       |                 | 105,00           | 105,00          |                  |       |        |                  |          |                            |
| Котлеты рубленые из говядины                               | 50              |                  |                 | 8,42             | 9,35  | 8,22   | 150,76           |          | СБ дошкольн. №299,<br>2016 |
| говядина (котлетное мясо)                                  |                 | 36,57            | 35,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| или фарш говяжий                                           |                 | 36,57            | 35,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| Лук репчатый                                               |                 | 10,40            | 8,75            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Хлеб пшеничный                                             |                 | 8,13             | 8,13            |                  |       |        |                  |          |                            |
| вода питьевая                                              |                 | 10,00            | 10,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| сухари панировочные                                        |                 | 2,80             | 2,80            |                  |       |        |                  |          |                            |
| соль иодированная                                          |                 | 0,40             | 0,40            |                  |       |        |                  |          |                            |
| масса полуфабриката                                        |                 |                  | 62,00           |                  |       |        |                  |          |                            |
| масло растительное                                         |                 | 0,60             | 0,60            |                  |       |        |                  |          |                            |
| Каша гречневая рассыпчатая с<br>овощами с маслом сливочным | 110/2           |                  |                 | 3,21             | 1,62  | 22,36  | 116,60           | 0,41     | №180, сб дошк 2016         |
| крупа гречневая                                            |                 | 47,6             | 47,6            |                  |       |        |                  |          |                            |
| вода питьевая                                              |                 | 71,0             | 71,0            |                  |       |        |                  |          |                            |
| соль иодированная                                          |                 | 0,3              | 0,3             |                  |       |        |                  |          |                            |
| масса каши                                                 |                 |                  | 100,0           |                  |       |        |                  |          |                            |
| морковь                                                    |                 | 16,5             | 13,2            |                  |       |        |                  |          |                            |
| лук репчатый                                               |                 | 2,0              | 1,7             |                  |       |        |                  |          |                            |
| масса каши с овощами                                       |                 |                  | 110,0           |                  |       |        |                  |          |                            |
| масло сливочное                                            |                 | 2,0              | 2,0             |                  |       |        |                  |          |                            |
| Напиток из сухофруктов                                     | 150             |                  |                 | 0,50             | 0,07  | 14,00  | 60               | 0,54     | №394 СБ дошк 2016          |

|                                                                  |                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                                                                  | сухофрукты           |             | 12,75  | 12,50  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Сахар                |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | вода                 |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                                   |                      | 15          | 15,00  | 15,00  | 1,14         | 0,12         | 7,38          | 35,25          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                      |                      | 35          | 35     | 35     | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                    |                      | <b>562</b>  |        |        | <b>19,62</b> | <b>14,51</b> | <b>79,80</b>  | <b>538,56</b>  | <b>6,14</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                       |                      |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Пудинг рыбный                                                    |                      | 45/15       |        |        | 8,98         | 2,93         | 4,40          | 80,00          | 0,32         | №286 СБ дошк 2016            |
|                                                                  | рыба (минтай с/м БГ) |             | 51,54  | 37,9   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | масса отварной рыбы  |             |        | 30     |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Хлеб пшеничный       |             | 6,2    | 6,2    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | яйцо                 |             | 4,8    | 4      |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | молоко               |             | 9      | 9      |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | масло сливочное      |             | 1,7    | 1,7    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | соль иодированная    |             | 0,3    | 0,3    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Масло растительное   |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | масса пудинга        |             |        | 45     |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Соус молочный        |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | молоко               |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | масло сливочное      |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Мука пшеничная       |             | 0,8    | 0,8    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Вода                 |             | 7,5    | 7,5    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Сахар                |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | соль иодированная    |             | 0,09   | 0,09   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | масса соуса          |             |        | 15     |              |              |               |                |              |                              |
| Пюре Картофельное                                                |                      | 120         |        |        | 2,45         | 3,84         | 16,35         | 109,80         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
|                                                                  | Картофель            |             | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Молоко               |             | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Масло сливочное      |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | соль иодированная    |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                                    |                      | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                                  | чай весовой          |             | 0,4    | 0,4    |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Сахар                |             | 5      | 5      |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                  | Вода                 |             | 150    | 150    |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерские изделия                                             | вафли                | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный                                                   |                      | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                      | 100         | 100    | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>                                                    |                      | <b>475</b>  |        |        | <b>14,16</b> | <b>13,45</b> | <b>57,90</b>  | <b>412,25</b>  | <b>24,88</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                    |                      | <b>1553</b> |        |        | <b>47,73</b> | <b>44,73</b> | <b>192,35</b> | <b>1379,62</b> | <b>33,91</b> |                              |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов             | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептур  |
|-------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|
|                                           |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |          |          |                  |              |              |                |             |                   |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |          | 3,76             | 6,13         | 22,96        | 162,00         | 0,67        | ТТК №1Д           |
|                                           |              | 18       | 18       |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 70       | 70       |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 53       | 53       |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 2        | 2        |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 0,4      | 0,4      |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 3        | 3        |                  |              |              |                |             |                   |
| Какао с молоком                           | 180/6        |          |          | 3,67             | 3,19         | 10,87        | 90,78          | 1,43        | №416 Дели 2016    |
|                                           |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 6,00     | 6,00     |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 110,00   | 110,00   |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 80,00    | 80,00    |                  |              |              |                |             |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным              | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36         | 12,92        | 98,50          |             | №1 Дели 2016      |
|                                           |              | 25       | 25       |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 5        | 5        |                  |              |              |                |             |                   |
| <b>Итого:</b>                             | <b>359</b>   |          |          | <b>9,35</b>      | <b>13,67</b> | <b>46,75</b> | <b>351,28</b>  | <b>2,10</b> |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                     |              |          |          |                  |              |              |                |             |                   |
| Кисломолочный напиток                     | 150          |          |          | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00          | 0,45        | №420 СБ дошк 2016 |
| (кефир, ряженка, хатык)                   |              | 155      | 150      |                  |              |              |                |             |                   |
| <b>Итого:</b>                             | <b>150</b>   |          |          | <b>4,35</b>      | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>   | <b>0,45</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                               |              |          |          |                  |              |              |                |             |                   |
| Салат с картофелем и солеными огурцами    | 40           |          |          | 0,49             | 3,14         | 3,58         | 44,56          |             | №23 сб дошк. 2016 |
|                                           |              | 21,92    | 16,00    |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 10,24    | 8,00     |                  |              |              |                |             |                   |
|                                           |              | 21,84    | 12,00    |                  |              |              |                |             |                   |

|                                                                    |                                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной | лук репчатый                          |         | 2,40   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масло растительное                    |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    |                                       | 150/5   |        |        | 1,81  | 3,70  | 6,74   | 70,31   | 6,43  | №63, сб дошк 2016            |
|                                                                    | Капуста свежая                        |         | 15,00  | 12,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Картофель                             |         | 15,96  | 12,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Морковь                               |         | 9,38   | 7,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Лук репчатый                          |         | 7,14   | 6,0    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Свекла                                |         | 30,72  | 24,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Масло растительное                    |         | 3,00   | 3,0    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сахар                                 |         | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Томатная паста                        |         | 1,50   | 1,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | соль иодированная                     |         | 0,50   | 0,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Бульон                                |         | 120,00 | 120,0  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сметана                               |         | 5,00   | 5,0    |       |       |        |         |       |                              |
| Плов из отварной птицы                                             |                                       | 150     |        |        | 12,71 | 7,85  | 26,80  | 229,00  | 4,52  | №321, сб дошк 2016           |
|                                                                    | цыплята-бройлеры с/м                  |         | 58,50  | 55,2   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масса отварной птицы                  |         |        | 24,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масло сливочное                       |         | 5,0    | 5,0    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Лук репчатый                          |         | 8,9    | 7,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Морковь                               |         | 12,5   | 10,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Крупа рисовая                         |         | 32,0   | 32,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | вода                                  |         | 65,0   | 65,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | соль иодированная                     |         | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масса гарнира                         |         |        | 126,0  |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из свежих яблок                                             |                                       | 150     |        |        | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,95   | 2,85  | №342 сб шк 2017              |
|                                                                    | яблоки свежие                         |         | 28,50  | 25,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | сахар                                 |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | вода                                  |         | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                     |                                       | 20      | 20     | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                        |                                       | 35      | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                             |                                       | 550     |        |        | 18,96 | 15,39 | 81,71  | 546,05  | 13,80 |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                |                                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                            |                                       | 110/20  |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,49  | №251 сб дошк 2016            |
|                                                                    | Творог                                |         | 103,2  | 101,2  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | крупа манная                          |         | 6,6    | 6,6    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Яйцо                                  |         | 5,28   | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сахар                                 |         | 8,8    | 8,8    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сметана                               |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Масло сливочное                       |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сухари панировочные                   |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | соль иодированная                     |         | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | молоко сгущенное                      |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                            |                                       | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                                    | чай весовой                           |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сахар                                 |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | лимон                                 |         | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Вода                                  |         | 150,0  | 150,0  |       |       |        |         |       |                              |
| Булочка дорожная                                                   |                                       | 35      |        |        | 2,73  | 4,90  | 18,25  | 126,70  |       | №453 сб дошк 2016            |
|                                                                    | Мука пшеничная                        |         | 21,35  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | мука пшеничная на подпыл              |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Сахар                                 |         | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | Масло сливочное                       |         | 4,55   | 4,55   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | соль иодированная                     |         | 0,21   | 0,21   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | дрожжи сухие                          |         | 0,14   | 0,14   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | вода                                  |         | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масса полуфабриката                   |         |        | 39,90  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | для крошки:                           |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | мука пшеничная                        |         | 0,84   | 0,84   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масло сливочное                       |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масса крошки                          |         |        | 1,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                    | масло растительное для смазки изделий |         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |
| Сок (нектар) в инд упаковке                                        |                                       | 200     | 200    | 200    | 1,00  |       | 20,20  | 84,44   | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                             |                                       | 525     |        |        | 24,56 | 21,90 | 73,12  | 586,32  | 6,73  |                              |
| ВСЕГО:                                                             |                                       | 1584    |        |        | 57,22 | 54,71 | 207,88 | 1559,65 | 23,08 |                              |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
|                                          |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры | угл-ды | ценность       | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                  |              |          |          |                  |      |        |                |         |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |          | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47         |         | ТТК №10Д         |
| Крупа ячневая                            |              | 17,5     | 17,5     |                  |      |        |                |         |                  |
| Молоко                                   |              | 70       | 70       |                  |      |        |                |         |                  |
| Вода                                     |              | 53       | 53       |                  |      |        |                |         |                  |



|                                                                |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------|---------------------------------------------|
| Чай с молоком, сахаром                                         | Сахар                        | 2     | 2      |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | соль йодированная            | 0,4   | 0,4    |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Масло сливочное              | 3     | 3      |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                |                              | 180/6 |        |        | 3,03  | 2,40  | 10,48 | 75,76  | 1,38 | №413 сб дошк 2016                           |
| Бутерброд с маслом сливочным                                   | чай весовой                  | 0,45  | 0,45   |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Сахар                        | 6     | 6      |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Молоко                       | 92    | 90     |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Вода                         | 90    | 90     |        |       |       |       |        |      |                                             |
| Батон нарезной                                                 |                              | 25    | 25     |        | 1,92  | 4,36  | 12,92 | 98,50  |      | №1 Дели 2016                                |
|                                                                | Масло сливочное              | 5     | 5      |        |       |       |       |        |      |                                             |
| Итого:                                                         |                              | 359   |        |        | 9,65  | 11,55 | 46,65 | 345,73 | 1,38 |                                             |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
| Кисломолочный напиток                                          |                              | 150   |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45 | №420 Сб дошк 2016                           |
| (кефир, ряженка, катык)                                        | кисломолочный напиток        |       | 155    | 150    |       |       |       |        |      |                                             |
| Итого:                                                         |                              | 150   |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45 |                                             |
| ОБЕД                                                           |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
| Салат из квашеной капусты                                      |                              | 30    |        |        | 0,51  | 1,50  | 2,34  | 25,71  | 1,04 | Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г |
|                                                                | капуста квашеная             |       | 34,32  | 24,00  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | лук репчатый                 |       | 3,60   | 3,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | сахарный песок               |       | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | масло растительное           |       | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                                             |
| Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки        |                              | 150   |        |        | 1,18  | 1,63  | 7,27  | 51,45  | 4,95 | №86 сб дошк 2016                            |
|                                                                | крупка пшенная               |       | 9,00   | 9,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | картофель                    |       | 60,00  | 45,00  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Морковь                      |       | 7,50   | 6,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Лук репчатый                 |       | 7,14   | 6,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Масло растительное           |       | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | соль йодированная            |       | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Бульон                       |       | 105,00 | 105,00 |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
| Гуляш из отварной индейки                                      |                              | 30/30 |        |        | 10,16 | 6,05  | 2,04  | 102,23 | 0,55 | №260 сб рецентур 2017                       |
|                                                                | филе индейки                 |       | 42,00  | 42,00  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Соль йодированная            |       | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | масса отварного филе индейки |       |        | 30,00  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Морковь                      |       | 13,13  | 10,50  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | лук репчатый                 |       | 6,36   | 5,30   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Вода питьевая                |       | 22,50  | 22,50  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | томатная паста               |       | 0,90   | 0,90   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | мука пшеничная в/с           |       | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                                             |
| Макаронные изделия отварные с маслом                           | масло растительное           |       | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Соль йодированная            |       | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | макаронные изделия           |       | 38,50  | 38,50  |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | вода                         |       | 231,00 | 231,00 |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | соль йодированная            |       | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Масло сливочное              |       | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |      |                                             |
| Кисель                                                         |                              | 150   |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,50 | 62,70  | 0,83 | ТТК                                         |
|                                                                | Кисель-концентрат            |       | 17,5   | 17,5   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Сахар                        |       | 5      | 5      |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | вода                         |       | 150    | 150    |       |       |       |        |      |                                             |
| Хлеб пшеничный                                                 |                              | 20    | 20     | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47,00  | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                |
| Хлеб ржаной                                                    |                              | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |      | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                |
| Итого:                                                         |                              | 558   |        |        | 20,31 | 12,50 | 72,48 | 492,70 | 7,37 |                                             |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                            |                              |       |        |        |       |       |       |        |      |                                             |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами |                              | 40/20 |        |        | 5,46  | 4,70  | 8,85  | 99,98  | 0,74 | ТТК №784 от 17.11.2023                      |
|                                                                | рыба (минтай с/м БГ)         |       | 41,10  | 30,0   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | или фарш рыбный              |       | 31,50  | 30,0   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | хлеб пшеничный               |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | вода питьевая                |       | 6,50   | 6,50   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Лук репчатый                 |       | 9,00   | 7,50   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | масло растительное           |       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | масса припущенного лука      |       |        | 3,75   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | яйцо куриное                 |       | 0,72   | 0,60   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | соль йодированная            |       | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | сухари панировочные          |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Масса полуфабриката          |       |        | 47,2   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Масло растительное           |       | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | масса готовых котлет         |       |        | 40,0   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                |                              |       |        | 20,0   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | лук репчатый                 |       | 2,4    | 2,00   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | морковь                      |       | 5,0    | 4,00   |       |       |       |        |      |                                             |
| соус томатный с овощами                                        | масло растительное           |       | 0,6    | 0,60   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | бульон или вода              |       | 20,0   | 20,0   |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | Масло сливочное              |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | мука пшеничная               |       | 0,9    | 0,9    |       |       |       |        |      |                                             |
|                                                                | морковь                      |       | 1,5    | 1,2    |       |       |       |        |      |                                             |

|                                                                  |                                 |       |       |       |       |       |        |         |       |                              |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                                                                  | лук репчатый                    |       | 0,72  | 0,6   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | томатная паста                  |       | 1,2   | 1,2   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | Масло сливочное                 |       | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | сахар                           |       | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | соль йодированная               |       | 0,2   | 0,2   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса готового томатного соуса  |       |       | 18,0  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масса томатного соуса с овощами |       |       | 20,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Картофель запеченный                                             |                                 | 120   |       |       | 3,26  | 7,07  | 25,31  | 182,4   | 17,4  | №147 сб шк 2017              |
|                                                                  | картофель                       |       | 231,6 | 174   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | масло растительное              |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | соль йодированная               |       | 0,3   | 0,3   |       |       |        |         |       |                              |
| Напиток из шиповника                                             |                                 | 150/5 |       |       | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 36,60 | №399 сб дошк 2016            |
|                                                                  | шиповник                        |       | 15,3  | 15    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | сахар                           |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                  | вода                            |       | 150   | 150   |       |       |        |         |       |                              |
| Кондитерское изделие                                             | печенье                         | 20    | 20,00 | 20,00 | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                 | 100   | 100   | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк 2016            |
| Хлеб пшеничный                                                   |                                 | 20    | 20    | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                           |                                 | 475   |       |       | 12,65 | 14,50 | 74,25  | 485,93  | 64,74 |                              |
| ВСЕГО:                                                           |                                 | 1542  |       |       | 46,95 | 42,30 | 199,69 | 1400,36 | 73,94 |                              |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур     |
|-----------------------------------------------|--------------|----------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|----------------------|
|                                               |              | (в гр)   | (в гр) | белки            | жиры  | угл-ды |                         |           |                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |          |        |                  |       |        |                         |           |                      |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |        | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                  | 0,67      | ТТК №5Д              |
|                                               |              | 18       | 18     |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 123      | 123    |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 2        | 2      |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 0,4      | 0,4    |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                         |           |                      |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6        |          |        | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17      | №414 Дели 2016       |
|                                               |              | 2,50     | 2,50   |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 6,00     | 6,00   |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 90,00    | 90,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 108,00   | 108,00 |                  |       |        |                         |           |                      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           | 25/5/5       |          |        | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07      | №3 сб дошк 2016      |
|                                               |              | 25       | 25     |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 5,1      | 5      |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 5        | 5      |                  |       |        |                         |           |                      |
| Итого:                                        | 364          |          |        | 11,17            | 14,38 | 49,56  | 375,91                  | 1,91      |                      |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                         |              |          |        |                  |       |        |                         |           |                      |
| Кисломолочный напиток                         | 150          |          |        | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45      | №420 СБ дошк 2016    |
| (кефир, ряженка, катык)                       |              | 152,00   | 150,00 |                  |       |        |                         |           |                      |
| Итого:                                        | 150          |          |        | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45      |                      |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |          |        |                  |       |        |                         |           |                      |
| Салат из зеленого горошка к/с                 | 30           |          |        | 0,89             | 1,55  | 1,88   | 25,08                   |           | №10 СБ дошколь. 2016 |
|                                               |              | 48,10    | 28,50  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 1,50     | 1,50   |                  |       |        |                         |           |                      |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | 150          |          |        | 3,29             | 3,16  | 9,92   | 88,95                   | 3,50      | №87 СБ дошк 2016     |
|                                               |              | 40,05    | 30     |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 12,15    | 12     |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 7,2      | 6      |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 9,6      | 7,5    |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 0,5      | 0,5    |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 3        | 3      |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 105      | 105    |                  |       |        |                         |           |                      |
| Фрикадельки из птицы                          | 60           |          |        | 8,43             | 7,55  | 5,28   | 123                     | 0,24      | №325, сб дошк 2016   |
|                                               |              | 67,60    | 44,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 11,00    | 11,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 0,40     | 0,40   |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 14,00    | 14,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              |          | 69,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
| Рагу из овощей                                | 120          |          |        | 2,02             | 12,56 | 9,83   | 162,29                  | 14,30     | №148, сб дошк 2016   |
|                                               |              | 53,20    | 40,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 24,00    | 19,20  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              |          | 18,00  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 20,40    | 16,80  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              |          | 13,20  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              | 32,75    | 26,20  |                  |       |        |                         |           |                      |
|                                               |              |          | 24,00  |                  |       |        |                         |           |                      |

|                             |                                       |       |       |        |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
|                             | соль йодированная                     |       | 0,60  | 0,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Масло растительное                    |       | 4,00  | 4,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | соус:                                 |       |       |        |       |       |        |         |       | №366, сб дошк 2016           |
|                             | вода                                  |       | 35,00 | 35,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Масло сливочное                       |       | 1,58  | 1,58   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Мука пшеничная                        |       | 1,58  | 1,58   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Морковь                               |       | 2,63  | 2,10   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Лук репчатый                          |       | 1,26  | 1,05   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | томатная паста                        |       | 2,10  | 2,10   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Масло сливочное                       |       | 0,53  | 0,53   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | сахар                                 |       | 0,35  | 0,35   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | соль йодированная                     |       | 0,35  | 0,35   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масса соуса                           |       |       | 35,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масса рагу                            |       |       | 120,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из урюка             |                                       | 150   |       |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83   | 0,00  | №394 СБ дошк 2016            |
|                             | урюк                                  |       | 15,3  | 15,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масса отварных сухофруктов            |       |       | 24,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Вода                                  |       | 152   | 152,0  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | сахар                                 |       | 5     | 5      |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                 |                                       | 35    | 35    | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                      |                                       | 545   |       |        | 17,29 | 25,26 | 54,59  | 525,38  | 18,04 |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК</b>  |                                       |       |       |        |       |       |        |         |       |                              |
| Эч-почмак с мясным фаршем   |                                       | 75    |       |        | 8,40  | 4,76  | 28,43  | 201,00  |       | 1Т по А11 от 23.05.2022      |
|                             | Мука пшеничная                        |       | 23,25 | 23,25  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | мука пшеничная на подпыл              |       | 0,75  | 0,75   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | яйцо куриное                          |       | 2,34  | 1,95   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Масло сливочное                       |       | 1,95  | 1,95   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Сахарный песок                        |       | 0,75  | 0,75   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Молоко                                |       | 9,40  | 9,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Дрожжи сухие                          |       | 0,23  | 0,23   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | соль йодированная                     |       | 0,30  | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масса теста                           |       |       | 37,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | говядина (котлетное мясо б/к)         |       | 17,85 | 17,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | или фарш говяжий                      |       | 17,85 | 17,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | картофель                             |       | 29,30 | 22,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Лук репчатый                          |       | 7,80  | 6,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Масло сливочное                       |       | 3,40  | 3,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | соль йодированная                     |       | 0,40  | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масса фарша                           |       |       | 49,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | яйцо куриное                          |       | 1,44  | 1,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масло растительное для смазки изделий |       | 0,23  | 0,23   |       |       |        |         |       |                              |
|                             | масло растительное для смазки листа   |       | 0,75  | 0,75   |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром               |                                       | 150/5 |       |        | 0,053 | 0,015 | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели 2016          |
|                             | чай весовой                           |       | 0,4   | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Сахар                                 |       | 5     | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                             | Вода                                  |       | 150   | 150    |       |       |        |         |       |                              |
| Сок (нектар) в инд упаковке |                                       | 200   | 200   | 200    | 1,00  |       | 20,20  | 84,44   | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                      |                                       | 430   |       |        | 9,45  | 4,78  | 53,65  | 305,52  | 4,02  |                              |
| ВСЕГО:                      |                                       | 1489  |       |        | 42,27 | 48,16 | 164,10 | 1282,81 | 24,42 |                              |

#### День 5 - ый

| День 5 - ый                   |              |                  |                 |                  |       |        |                  |         |                    |
|-------------------------------|--------------|------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------|---------|--------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порция | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая   | Витамин | Сборник рецептов   |
|                               |              | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры  | угл-ды | ценность<br>Ккал | С       |                    |
| ЗАВТРАК                       |              |                  |                 |                  |       |        |                  |         |                    |
| Суп молочный со звездочками   | 180          |                  |                 | 5,18             | 4,69  | 15,15  | 119,16           | 0,68    | №100, сб дошк 2016 |
| суповая заправка (звездочки)  |              | 14,40            | 14,40           |                  |       |        |                  |         |                    |
| Сахар                         |              | 1,40             | 1,40            |                  |       |        |                  |         |                    |
| Молоко                        |              | 126,00           | 126,00          |                  |       |        |                  |         |                    |
| Вода                          |              | 54,00            | 54,00           |                  |       |        |                  |         |                    |
| Масло сливочное               |              | 1,80             | 1,80            |                  |       |        |                  |         |                    |
| Соль                          |              | 0,80             | 0,80            |                  |       |        |                  |         |                    |
| Какао с молоком               | 180/6        |                  |                 | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78            | 1,43    | №416 Дели 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  | 25/5         |                  |                 | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50            |         | №1 Дели 2016       |
| Батон нарезной                |              | 25               | 25              |                  |       |        |                  |         |                    |
| Масло сливочное               |              | 5                | 5               |                  |       |        |                  |         |                    |
| Итого:                        | 396          |                  |                 | 10,77            | 12,23 | 38,94  | 308,44           | 2,11    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                |              |                  |                 |                  |       |        |                  |         |                    |
| Кисломолочный напиток         | 150/2        |                  |                 | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00            | 1,05    | №420 Сб дошк 2016  |
| (Кефир, ряженка, йогурт)      |              | 155              | 150             |                  |       |        |                  |         |                    |
| сахар                         |              | 2                | 2               |                  |       |        |                  |         |                    |



|                                                              |                               |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| <b>Итого:</b>                                                | <b>ОБЕД</b>                   | 152      |        |        | 4,35  | 3,75  | 8,00   | 83,00   | 1,05  |                              |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным               |                               | 40       |        |        | 0,57  | 2,44  | 3,34   | 37,56   | 2,67  | №34 сб дошк 2016             |
|                                                              | свекла                        |          | 48,64  | 38,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масло растительное            |          | 2,40   | 2,40   |       |       |        |         |       |                              |
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной    |                               | 150/10/5 |        |        | 3,38  | 4,98  | 7,87   | 96,41   | 7,95  | №81 сб дошк 2016             |
|                                                              | Картофель                     |          | 59,85  | 45,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | капуста свежая                |          | 15,00  | 12,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Морковь                       |          | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Лук репчатый                  |          | 7,20   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Масло растительное            |          | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | огурцы соленые                |          | 16,38  | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | соль иодированная             |          | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | бульон                        |          | 105,00 | 105,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Сметана                       |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | говядина (котлетное мясо б/к) |          | 11,97  | 11,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | или фарш говяжий              |          | 11,97  | 11,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Лук репчатый                  |          | 1,19   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Яйцо куриное                  |          | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Вода питьевая                 |          | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Соль йодированная             |          | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                              |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом           |                               | 130/20   |        |        | 9,93  | 8,14  | 23,31  | 206,57  | 5,63  | №308 СБ дошк 2016            |
|                                                              | говядина (котлетное мясо б/к) |          | 35,50  | 34,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | или фарш говяжий              |          | 35,70  | 34,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Масло растительное            |          | 2,40   | 2,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса готового мясного фарша  |          |        | 26,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Картофель                     |          | 165,60 | 124,50 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса отварного протертого    |          |        | 118,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Лук репчатый                  |          | 10,80  | 9,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Масло растительное            |          | 1,60   | 1,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса припущенного лука       |          |        | 6,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Масло сливочное               |          | 1,60   | 1,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | соль иодированная             |          | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | сухари панировочные           |          | 2,40   | 2,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса полуфабриката           |          |        | 153,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Соус:                         |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Сметана                       |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Мука пшеничная                |          | 1,30   | 1,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | вода                          |          | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Соус сметанный                |          |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из изюма и яблок                                      |                               | 150      |        |        | 0,29  | 0,10  | 21,77  | 89,96   | 1,20  | ТТК                          |
|                                                              | яблоки свежие                 |          | 13,68  | 12,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | изюм                          |          | 7,65   | 7,5    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса отварных сухофруктов    |          |        | 12,0   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Вода                          |          | 152    | 152,0  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | сахар                         |          | 5,0    | 5,0    |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                  |                               | 40       | 40     | 40     | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,20   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                |                               | 545      |        |        | 16,81 | 16,14 | 72,13  | 509,70  | 17,45 |                              |
|                                                              | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>    |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Омлет натуральный                                            |                               | 130      |        |        | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк 2016           |
|                                                              | яйцо                          |          | 96,00  | 80,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | молоко                        |          | 55,00  | 55,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса омлетной смеси          |          |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масло сливочное               |          | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | соль иодированная             |          | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | масса готового омлета         |          |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                               |                               | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                      |                               | 150/5/5  |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                              | чай весовой                   |          | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Сахар                         |          | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | лимон                         |          | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                              |
|                                                              | Вода                          |          | 150,0  | 150,0  |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин) |                               | 100      | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>                                                |                               | 415      |        |        | 14,48 | 22,14 | 29,57  | 378,56  | 12,49 |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                |                               | 1508     |        |        | 46,40 | 54,26 | 148,64 | 1279,70 | 33,10 |                              |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур  |
|--------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|-------------------|
|                                            |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры | угл-ды |                         |           |                   |
|                                            |              | брутто   | нетто    |                  |      |        | Ккал                    |           |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |          |          |                  |      |        |                         |           |                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3        |          |          | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34                  | 0,00      | ТТК №6Д           |
|                                            |              | 17,7     | 17,7     |                  |      |        |                         |           |                   |
|                                            |              | 70       | 70       |                  |      |        |                         |           |                   |
|                                            |              | 53       | 53       |                  |      |        |                         |           |                   |
|                                            |              | 2        | 2        |                  |      |        |                         |           |                   |
|                                            |              | 0,4      | 0,4      |                  |      |        |                         |           |                   |
|                                            |              | 3        | 3        |                  |      |        |                         |           |                   |
| Чай с молоком, сахаром                     | 180/6        |          |          | 3,03             | 2,40 | 10,48  | 75,76                   | 1,38      | №413 сб дошк 2016 |

|                                                                    |                         |        |        |        |       |       |       |        |      |                              |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------------------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                | чай весовой             |        | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Сахар                   |        | 6      | 6      |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Молоко                  |        | 92     | 90     |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Вода                    |        | 90     | 90     |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    |                         | 25/5/5 |        |        | 2,53  | 5,69  | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016              |
|                                                                    | Батон нарезной          |        | 25     | 25     |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Сыр                     |        | 5,1    | 5      |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масло сливочное         |        | 5      | 5      |       |       |       |        |      |                              |
| Итого:                                                             |                         | 364    |        |        | 9,39  | 10,43 | 42,86 | 308,77 | 1,45 |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                     |                         |        |        |        |       |       |       |        |      |                              |
| Кисломолочный напиток                                              |                         | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45 | №420 Сб дошк 2016            |
| (кефир, ряженка, катык)                                            | кисломолочный напиток   |        | 155    | 150    |       |       |       |        |      |                              |
| Итого:                                                             |                         | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45 |                              |
| ОБЕД                                                               |                         |        |        |        |       |       |       |        |      |                              |
| Салат с картофелем и соевыми огурцами                              |                         | 40     |        |        | 0,49  | 3,14  | 3,58  | 44,56  |      | №23 сб дошк 2016             |
|                                                                    | Картофель               |        | 21,92  | 16,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | морковь                 |        | 10,24  | 8,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | огурцы соевые           |        | 21,84  | 12,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | лук репчатый            |        | 2,40   | 2,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | масло растительное      |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |      |                              |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной |                         | 150/5  |        |        | 1,81  | 3,70  | 6,74  | 70,31  | 6,43 | №63, сб дошк 2016            |
|                                                                    | Капуста свежая          |        | 15,00  | 12,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Картофель               |        | 15,96  | 12,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Морковь                 |        | 9,38   | 7,5    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Лук репчатый            |        | 7,14   | 6,0    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Свекла                  |        | 30,72  | 24,0   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |        | 3,00   | 3,0    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Сахар                   |        | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Томатная паста          |        | 1,50   | 1,5    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |        | 0,50   | 0,5    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Бульон                  |        | 120,00 | 120,0  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Сметана                 |        | 5,00   | 5,0    |       |       |       |        |      |                              |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе               |                         | 40/20  |        |        | 4,98  | 5,17  | 5,89  | 90,00  | 0,30 | ТТК 1001 от 10.06.2024       |
|                                                                    | пыльца - бройлеры с/м   |        | 40,00  | 26,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | или фарш куриный        |        | 27,30  | 26,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | хлеб пшеничный          |        | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Вода                    |        | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Лук репчатый            |        | 9,60   | 8,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |        | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масса припущенного лука |        |        | 6,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Мука пшеничная          |        | 2,70   | 2,70   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масса полуфабриката     |        |        | 48,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | масса готовых тефтелей  |        |        | 40,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | сметанно-томатный соус  |        |        | 20,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | сметана                 |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Мука пшеничная          |        | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | вода                    |        | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | томатная паста          |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |        | 0,16   | 0,16   |       |       |       |        |      |                              |
| Вермишель отварная                                                 |                         | 110    |        |        | 3,15  | 1,06  | 23,41 | 118,12 |      | №219 Сб дошк 2016            |
|                                                                    | вермишель               |        | 38,50  | 38,50  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | вода                    |        | 231,00 | 231,00 |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |        | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | масло сливочное         |        | 1,70   | 1,70   |       |       |       |        |      |                              |
| Напиток из сухофруктов                                             |                         | 150    |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00 | 60     | 0,54 | №394 Сб дошк 2016            |
|                                                                    | сухофрукты              |        | 12,75  | 12,50  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Сахар                   |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | вода                    |        | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |      |                              |
| Хлеб ржаной                                                        |                         | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85 | 69,23  |      | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                             |                         | 550    |        |        | 13,24 | 13,56 | 67,46 | 452,22 | 7,27 |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                |                         |        |        |        |       |       |       |        |      |                              |
| Биточки рубленые из рыбы                                           |                         | 50     |        |        | 6,10  | 3,88  | 7,34  | 89,00  | 0,16 | ТТК №3                       |
|                                                                    | рыба (минтай с/м БГ)    |        | 51,0   | 37,5   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | или фарш рыбный         |        | 39,4   | 37,5   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Крупа манная            |        | 1,30   | 1,3    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | яйцо                    |        | 0,90   | 0,75   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Лук репчатый            |        | 11,10  | 9,30   |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | вода                    |        | 7,00   | 7,0    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |        | 0,4    | 0,4    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | сахар                   |        | 0,1    | 0,1    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | сухари панировочные     |        | 5,0    | 5,0    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масло растительное      |        | 1,3    | 1,3    |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | Масса полуфабриката     |        |        | 59,0   |       |       |       |        |      |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                        |                         | 110/3  |        |        | 2,66  | 4,62  | 27,55 | 162,47 |      | №304 сб шк 2017              |
|                                                                    | Крупа рисовая           |        | 39,30  | 39,30  |       |       |       |        |      |                              |
|                                                                    | соль иодированная       |        | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |      |                              |



|                             |                 |       |       |       |       |        |         |       |                              |
|-----------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Чай с мармеладом            | Вода питьевая   | 82,50 | 82,50 | 0     | 0     | 19,32  | 72,89   | 0,02  | №411 сб дошк 2016            |
|                             | Масло сливочное | 3,00  | 3,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | чай весовой     | 0,45  | 0,45  |       |       |        |         |       |                              |
|                             | вода питьевая   | 160   | 160   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный              | мармелад        | 10    | 10    | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
|                             |                 | 25    | 25,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Сок (нектар) в инд упаковке |                 | 200   | 200   | 1,00  |       | 20,20  | 84,44   | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                      |                 | 558   |       | 11,66 | 8,70  | 86,71  | 467,55  | 4,18  |                              |
| ВСЕГО:                      |                 | 1622  |       | 38,64 | 36,43 | 203,33 | 1304,54 | 13,35 |                              |

День 7 - ой

| Наименование блюд и<br>продуктов                        | Масса<br>порции       | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая   | Витамины | Сборник<br>рецептур        |                          |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------|----------|----------------------------|--------------------------|
|                                                         |                       | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры  | угл-ды | ценность<br>Ккал | С        |                            |                          |
| ЗАВТРАК                                                 |                       |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным             | 140/3                 |                  |                 | 4,71             | 4,80  | 23,38  | 171,47           |          | ТТК №10Д                   |                          |
| Крупа ячневая                                           |                       | 17,50            | 17,50           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Молоко                                                  |                       | 70               | 70              |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Вода                                                    |                       | 53               | 53              |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Сахар                                                   |                       | 2                | 2               |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| соль йодированная                                       |                       | 0,4              | 0,4             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Масло сливочное                                         |                       | 3,00             | 3,00            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180/6                 |                  |                 | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58            | 1,17     | №414 Дели 2016             |                          |
| Кофейный напиток                                        |                       | 2,50             | 2,50            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Сахар                                                   |                       | 6,00             | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Молоко                                                  |                       | 90,00            | 90,00           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Вода                                                    |                       | 108,00           | 108,00          |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 25/5                  |                  |                 | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50            |          | №1 Дели 2016               |                          |
| Батон нарезной                                          |                       | 25               | 25              |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Масло сливочное                                         |                       | 5                | 5               |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Итого:                                                  | 359                   |                  |                 | 9,48             | 11,57 | 46,65  | 344,55           | 1,17     |                            |                          |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                          |                       |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Кисломолочный напиток                                   | 150                   |                  |                 | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00            | 0,45     | №420 СБ дошк 2016          |                          |
| (кефир, ряженка, катык)                                 | кисломолочный напиток | 155              | 150             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Итого:                                                  | 150                   |                  |                 | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00            | 0,45     |                            |                          |
| ОБЕД                                                    |                       |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Капуста тушеная (доп. гарнир)                           | 30                    |                  |                 | 0,61             | 0,97  | 2,82   | 22,53            |          | №139 сб шк 2017            |                          |
| капуста свежая                                          |                       | 42,75            | 34,20           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| масло растительное                                      |                       | 1,20             | 1,20            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Морковь                                                 |                       | 2,19             | 1,75            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| лук репчатый                                            |                       | 3,00             | 2,40            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| томатная паста                                          |                       | 0,72             | 0,72            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| мука пшеничная                                          |                       | 0,30             | 0,30            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| сахарный песок                                          |                       | 0,90             | 0,90            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| соль йодированная                                       |                       | 0,20             | 0,20            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Суп картофельный с клецками, с<br>мясными фрикадельками | 150/10                |                  |                 | 4,13             | 3,93  | 11,35  | 106,16           | 3,50     |                            | №91, 128 сб дошк<br>2016 |
| картофель                                               |                       | 66,6             | 50              |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Морковь                                                 |                       | 7,5              | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Лук репчатый                                            |                       | 7,2              | 6,00            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Масло растительное                                      |                       | 1,5              | 1,5             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| соль йодированная                                       |                       | 0,5              | 0,5             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| бульон                                                  |                       | 112,5            | 112,5           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| клецки:                                                 |                       |                  | 15              |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| мука пшеничная                                          |                       | 4,6              | 4,6             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Масло сливочное                                         |                       | 0,5              | 0,5             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| яйцо                                                    |                       | 1,60             | 1,32            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| вода                                                    |                       | 7,30             | 7,3             |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| соль йодированная                                       |                       | 0,10             | 0,10            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| масса теста                                             |                       |                  | 13,50           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| масса готовых клецек                                    |                       |                  | 15,00           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| говядина (котлетное мясо)                               |                       | 11,97            | 11,40           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| или фарш говяжий                                        |                       | 11,97            | 11,40           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Лук репчатый                                            |                       | 1,19             | 1,00            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Яйцо                                                    |                       | 0,96             | 0,80            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Вода для фарша                                          |                       | 1,00             | 1,00            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| соль йодированная                                       |                       | 0,10             | 0,10            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| масса полуфабриката фрикаделек                          |                       |                  | 14,3            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| масса готовых фрикаделек                                |                       |                  | 10              |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Котлеты рубленые из говядины                            | 50                    |                  |                 | 8,42             | 9,35  | 8,22   | 150,76           |          | №299, СБ дошкольн.<br>2016 |                          |
| говядина (котлетное мясо)                               |                       | 36,57            | 35,00           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| или фарш говяжий                                        |                       | 36,57            | 35,00           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Лук репчатый                                            |                       | 10,40            | 8,75            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| Хлеб пшеничный                                          |                       | 8,13             | 8,13            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| вода питьевая                                           |                       | 10,00            | 10,00           |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
| сухари панировочные                                     |                       | 2,80             | 2,80            |                  |       |        |                  |          |                            |                          |
|                                                         |                       |                  |                 |                  |       |        |                  |          |                            |                          |

|                                                                 |                     |        |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
| Пюре Картофельное                                               | соль иодированная   |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | масса полуфабриката |        |        | 62,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | масло растительное  |        | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 |                     | 120    |        |        | 2,45  | 3,84  | 16,35  | 109,80  | 14,53  | №339 СБ дошк 2016            |
| Компот из свежих яблок                                          | Картофель           |        | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Молоко              |        | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Масло сливочное     |        | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | соль иодированная   |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 |                     | 150    |        |        | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,93   | 0,68   | №342 сБ шк 2017              |
| Хлеб ржаной                                                     | яблоки свежие       |        | 28,50  | 24,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | сахар               |        | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | вода                |        | 153,00 | 153,00 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 |                     | 35     | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |        | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                          |                     | 545    |        |        | 18,04 | 18,63 | 73,50  | 544,43  | 18,71  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                      |                     |        |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Пудинг творожный с повидлом                                     |                     | 110/20 |        |        | 16,73 | 11,84 | 39,76  | 330,50  | 0,21   | №249 СБ дошк 2016            |
|                                                                 | Творог              |        | 94,82  | 93,50  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Манная крупа        |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Яйцо                |        | 5,28   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Сахарный песок      |        | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Соль иодированная   |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Масло сливочное     |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Сухари панировочные |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | Сметана             |        | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | повидло             |        | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 |                     | 150/5  |        |        | 0,51  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75,00  | №399 сБ дошк 2016            |
| Напиток из шиповника                                            |                     |        |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | шиповник            |        | 15,3   | 15     |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | сахар               |        | 5      | 5      |       |       |        |         |        |                              |
|                                                                 | вода                |        | 150    | 150    |       |       |        |         |        |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) |                     | 100    | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00  | №386 СБ дошк. 2016           |
| Итого:                                                          |                     | 405    |        |        | 17,64 | 12,45 | 55,13  | 403,65  | 85,21  |                              |
| ВСЕГО:                                                          |                     | 1459   |        |        | 49,50 | 46,40 | 181,58 | 1368,63 | 105,54 |                              |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                     | Масса порция | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины | Сборник рецептур  |   |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|----------|-------------------|---|
|                                                                   |              | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | Ккал     |                   | С |
|                                                                   |              | брутто   | нетто    |                  |       |        |                |          |                   |   |
| ЗАВТРАК                                                           |              |          |          |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                           | 140/3        |          |          | 4,24             | 4,60  | 22,61  | 149,26         | 0,82     | ТТК №4Д           |   |
| Крупа манная                                                      |              | 18,00    | 18,00    |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Молоко                                                            |              | 123,00   | 123,00   |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Сахар                                                             |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |          |                   |   |
| соль иодированная                                                 |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Масло сливочное                                                   |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Какво с молоком                                                   | 180/6        |          |          | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78          | 1,43     | №416 Дели 2016    |   |
| Какво-порошок                                                     |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Сахар                                                             |              | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Молоко                                                            |              | 110,00   | 110,00   |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Вода                                                              |              | 80,00    | 80,00    |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                      | 25/5         |          |          | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50          |          | №1 Дели 2016      |   |
| Батон нарезной                                                    |              | 25       | 25       |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Масло сливочное                                                   |              | 5        | 5        |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Итого:                                                            | 359          |          |          | 9,83             | 12,14 | 46,40  | 338,54         | 2,25     |                   |   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                    |              |          |          |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Кисломолочный напиток                                             | 150/2        |          |          | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00          | 1,05     | №420 СБ дошк 2016 |   |
| (Кефир, ряженка, катык)                                           |              | 155      | 150      |                  |       |        |                |          |                   |   |
| кисломолочный напиток                                             |              | 2        | 2        |                  |       |        |                |          |                   |   |
| сахар                                                             |              |          |          |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Итого:                                                            | 152          |          |          | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00          | 1,05     |                   |   |
| ОБЕД                                                              |              |          |          |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Салат из припущенной моркови с яблоком                            | 40           |          |          | 0,43             | 0,07  | 3,45   | 16,16          |          | №39 сБ дошк. 2016 |   |
| морковь                                                           |              | 38,12    | 30,50    |                  |       |        |                |          |                   |   |
| яблоки                                                            |              | 11,40    | 10,00    |                  |       |        |                |          |                   |   |
| сахар                                                             |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |          |                   |   |
|                                                                   | 150/5        |          |          | 1,11             | 3,70  | 3,94   | 57,00          | 9,59     |                   |   |
| Ци со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, о сметаной |              |          |          |                  |       |        |                |          | №73, сБ дошк 2016 |   |
| Капуста свежая                                                    |              | 37,5     | 30       |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Картофель                                                         |              | 23,94    | 18       |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Морковь                                                           |              | 7,5      | 6        |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Лук репчатый                                                      |              | 7,14     | 6        |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Масло растительное                                                |              | 3        | 3        |                  |       |        |                |          |                   |   |
| соль иодированная                                                 |              | 0,5      | 0,5      |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Вода                                                              |              | 120      | 120      |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Сметана                                                           |              | 5        | 5        |                  |       |        |                |          |                   |   |
| Почки "Домашние"                                                  | 50           |          |          | 7,41             | 5,79  | 10,68  | 110,54         | 0,05     |                   |   |
| цыплята - бройлеры с/м                                            |              | 60,68    | 39,40    |                  |       |        |                |          |                   |   |

Акт проработки от 25.12.2018 №569



|                                                         |                            |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                                        |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | или фарш куриный           |       | 41,37  | 39,40  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | морковь                    |       | 11,85  | 9,40   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Лук репчатый               |       | 14,40  | 12,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло растительное         |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса припущенного лука    |       |        | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | яйцо                       |       | 0,60   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Мука пшеничная             |       | 3,75   | 3,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса полуфабриката        |       |        | 59,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масло растительное         |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным |                            | 110/2 |        |        | 3,21  | 1,62  | 22,36  | 116,60  |       | №180, с6 дошк 2016                                                     |
|                                                         | крупа гречневая            |       | 47,6   | 47,6   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | вода питьевая              |       | 71,0   | 71,0   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       | 0,3    | 0,3    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса каши                 |       |        | 100,0  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | морковь                    |       | 16,5   | 13,2   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | лук репчатый               |       | 2,0    | 1,7    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса каши с овощами       |       |        | 110,0  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масло сливочное            |       | 2,0    | 2,0    |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Компот из урюка                                         |                            | 150   |        |        | 0,35  | 0,02  | 13,83  | 56,83   | 0,00  | №394 СБ дошк 2016                                                      |
|                                                         | урюк                       |       | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса отварных сухофруктов |       |        | 24,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Вода                       |       | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | сахар                      |       | 5,0    | 5,0    |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Хлеб ржаной                                             |                            | 35    | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                                           |
| Итого:                                                  |                            | 542   |        |        | 14,82 | 11,62 | 68,11  | 426,36  | 9,64  |                                                                        |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                              |                            |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Омлет натуральный                                       |                            | 130   |        |        | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, с6 дошк 2016                                                     |
|                                                         | яйцо                       |       | 96,00  | 80,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | молоко                     |       | 55,00  | 55,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса омлетной смеси       |       |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масло сливочное            |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса готового омлета      |       |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Чай с сахаром                                           |                            | 150/5 |        |        | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели 2016                                                    |
|                                                         | чай весовой                |       | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Сахар                      |       | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Вода                       |       | 150    | 150    |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Булочка сладкая                                         |                            | 35    |        |        | 2,95  | 3,36  | 14,64  | 123,90  |       | Сборник рациональных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997 |
|                                                         | Мука пшеничная             |       | 21,70  | 21,70  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Мука пшеничная             |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | дрожжи сухие               |       | 0,28   | 0,28   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | соль иодированная          |       | 0,28   | 0,28   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Сахар                      |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло сливочное            |       | 1,75   | 1,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Яйцо                       |       | 2,10   | 1,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | молоко                     |       | 8,75   | 8,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса теста                |       |        | 35,00  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Сахар                      |       | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло сливочное            |       | 1,75   | 1,75   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | масса пф                   |       |        | 40,25  |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | яйцо                       |       | 0,60   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                                                        |
|                                                         | Масло растительное         |       | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |       |                                                                        |
| Хлеб пшеничный                                          |                            | 25    | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                           |
| Сок (нектар) в инд упаковке                             |                            | 200   | 200    | 200    | 1,00  |       | 20,20  | 84,44   | 4,00  | №418 Дели 2016                                                         |
| Итого:                                                  |                            | 545   |        |        | 17,99 | 25,10 | 54,45  | 538,20  | 4,27  |                                                                        |
| ВСЕГО:                                                  |                            | 1598  |        |        | 46,98 | 52,60 | 176,96 | 1386,10 | 17,21 |                                                                        |

День 9-ый

| Наименование блюд и<br>продуктов              | Масса<br>порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|---------------------|
|                                               |                 | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры | угл-ды | ценность       | С       |                     |
|                                               |                 | брутто   | нетто    |                  |      |        |                |         |                     |
| ЗАВТРАК                                       |                 |          |          |                  |      |        |                |         |                     |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 140/3           |          |          | 6,02             | 4,84 | 30,97  | 191,96         | 0,67    | ТТК №9Д             |
| Крупа пшеничная                               |                 | 18       | 18       |                  |      |        |                |         |                     |
| Молоко                                        |                 | 70       | 70       |                  |      |        |                |         |                     |
| Вода                                          |                 | 53       | 53       |                  |      |        |                |         |                     |
| Сахар                                         |                 | 2        | 2        |                  |      |        |                |         |                     |
| соль иодированная                             |                 | 0,4      | 0,4      |                  |      |        |                |         |                     |
| Масло сливочное                               |                 | 3        | 3        |                  |      |        |                |         |                     |
| Чай с молоком, сахаром                        | 180/6           |          |          | 3,03             | 2,40 | 10,48  | 75,76          | 1,38    | №413 с6 дошк 2016   |
| чай весовой                                   |                 | 0,45     | 0,45     |                  |      |        |                |         |                     |
| Сахар                                         |                 | 6        | 6        |                  |      |        |                |         |                     |
| Молоко                                        |                 | 92       | 90       |                  |      |        |                |         |                     |
| Вода                                          |                 | 90       | 90       |                  |      |        |                |         |                     |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным        | 25/5/5          |          |          | 2,53             | 5,69 | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 с6 дошк 2016     |
| Батон нарезной                                |                 | 25       | 25       |                  |      |        |                |         |                     |



|                                                                  |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
|------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------|
| Сыр                                                              |         | 5,1    | 5      |       |       |        |         |       |                                 |
| Масло сливочное                                                  |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:                                                           | 364     |        |        | 11,58 | 12,93 | 54,37  | 383,39  | 2,12  |                                 |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                   |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Молоко кипяченое                                                 | 150     |        |        | 4,58  | 4,08  | 7,58   | 85,00   | 2,05  | №419 СБ дошк 2016               |
| (молоко)                                                         | молоко  | 158    | 150    |       |       |        |         |       |                                 |
| Итого:                                                           | 150     |        |        | 4,58  | 4,08  | 7,58   | 85,00   | 2,05  |                                 |
| ОБЕД                                                             |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Винегрет овощной                                                 | 40      |        |        | 0,56  | 4,02  | 2,92   | 50,04   |       | №46 сБ дошк 2016                |
| картофель                                                        |         | 13,76  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| свекла                                                           |         | 10,2   | 8,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| морковь                                                          |         | 7,56   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| огурцы соленные                                                  |         | 14,56  | 8,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| лук репчатый                                                     |         | 7,14   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| масло растительное                                               |         | 2,4    | 2,40   |       |       |        |         |       |                                 |
| Рассольник ленинградский на<br>бульоне из индейки, со сметаной   | 150/6   |        |        | 2,51  | 6,73  | 21,51  | 166,84  | 5,13  | №82 сБ дошк 2016                |
| Картофель                                                        |         | 66,50  | 50,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Крупа перловая                                                   |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| Морковь                                                          |         | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| Лук репчатый                                                     |         | 3,57   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| Масло растительное                                               |         | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| огурцы соленные                                                  |         | 18,20  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| соль йодированная                                                |         | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                 |
| Бульон                                                           |         | 114,00 | 114,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Сметана                                                          |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| Индейки тушеная с овощами по-<br>татарски                        | 30/30   |        |        | 10,03 | 8,30  | 17,97  | 101,63  | 16,41 | ТТК №753 от<br>20.08.2022       |
| филе индейки                                                     |         | 42     | 42,0   |       |       |        |         |       |                                 |
| соль йодированная                                                |         | 0,3    | 0,30   |       |       |        |         |       |                                 |
| масса отварного филе индейки                                     |         |        | 30,0   |       |       |        |         |       |                                 |
| лук репчатый                                                     |         | 26,40  | 22,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| морковь                                                          |         | 12,50  | 12,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Масло сливочное                                                  |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                 |
| бульон                                                           |         | 10,00  | 10,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Макаронные изделия отварные                                      | 110     |        |        | 3,12  | 3,27  | 23,42  | 101,42  |       | №205 сБ шк 2017                 |
| макаронные изделия                                               |         | 38,50  | 38,50  |       |       |        |         |       |                                 |
| Вода питьевая                                                    |         | 231,00 | 231,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Масло сливочное                                                  |         | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                                 |
| Соль йодированная                                                |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                 |
| Кисель                                                           | 150     |        |        | 0,45  | 0,08  | 13,5   | 63      | 0,83  | ТТК                             |
| Кисель-концентрат                                                |         | 17,50  | 17,50  |       |       |        |         |       |                                 |
| Сахар                                                            |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                 |
| вода                                                             |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                 |
| Хлеб ржаной                                                      | 35      | 35     | 35     | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144, Дели<br>+, 2012 |
| Итого:                                                           | 551     |        |        | 18,98 | 22,82 | 93,17  | 551,86  | 22,37 |                                 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                              |         |        |        |       |       |        |         |       |                                 |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным                       | 110/20  |        |        | 20,73 | 16,98 | 29,49  | 353,40  | 0,49  | №251 сБ дошк 2016               |
| Творог                                                           |         | 103,2  | 101,2  |       |       |        |         |       |                                 |
| крупа манная                                                     |         | 6,6    | 6,6    |       |       |        |         |       |                                 |
| Яйцо                                                             |         | 5,28   | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
| Сахар                                                            |         | 8,8    | 8,8    |       |       |        |         |       |                                 |
| Сметана                                                          |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
| Масло сливочное                                                  |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
| Сухари панировочные                                              |         | 4,4    | 4,4    |       |       |        |         |       |                                 |
| соль йодированная                                                |         | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                                 |
| молоко сгущенное                                                 |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                                 |
| Чай с сахаром и лимоном                                          | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016                  |
| чай весовой                                                      |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                                 |
| Сахар                                                            |         | 5      | 5      |       |       |        |         |       |                                 |
| лимон                                                            |         | 5,55   | 5      |       |       |        |         |       |                                 |
| Вода                                                             |         | 150,0  | 150,0  |       |       |        |         |       |                                 |
| Фрукты свежие<br>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 120     | 120    | 120    | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56,40   | 10,00 | №386 СБ<br>дошк.2016            |
| Итого:                                                           | 410     |        |        | 21,31 | 17,48 | 46,43  | 431,58  | 12,73 |                                 |
| ВСЕГО:                                                           | 1475    |        |        | 56,46 | 57,31 | 201,55 | 1451,83 | 39,27 |                                 |

День 10 - ый

| Наименование блюд и<br>продуктов                 | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в гр)<br>брутто | Кол - во<br>(в гр)<br>нетто | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|------------------|------|--------|----------------------------|--------------|---------------------|
|                                                  |                 |                              |                             | белки            | жиры | угл-ды |                            |              |                     |
| ЗАВТРАК                                          |                 |                              |                             |                  |      |        |                            |              |                     |
| Каша геркулесовая молочная с<br>маслом сливочным | 140/3           |                              |                             | 5,79             | 6,28 | 26,29  | 185,66                     | 0,67         | ТТК №5Д             |
| Крупа геркулесовая                               |                 | 18                           | 18                          |                  |      |        |                            |              |                     |
| Молоко                                           |                 | 123                          | 123                         |                  |      |        |                            |              |                     |
| Сахар                                            |                 | 2                            | 2                           |                  |      |        |                            |              |                     |
| Соль йодированная                                |                 | 0,4                          | 0,4                         |                  |      |        |                            |              |                     |

|                                                    |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                             |
|----------------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------------------------|
| Кофейный напиток с молоком                         | Масло сливочное            | 180/6        | 3,00   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Кофейный напиток           |              | 2,50   | 2,50   | 2,85          | 2,41          | 10,35          | 74,58           | 1,17          | №414 Дели 2016                              |
|                                                    | Сахар                      |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Молоко                     |              | 90,00  | 90,00  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Вода                       |              | 108,00 | 108,00 |               |               |                |                 |               |                                             |
| Бутерброд с маслом сливочным                       |                            | 25/5         |        |        | 1,92          | 4,36          | 12,92          | 98,50           |               | №1 Дели 2016                                |
|                                                    | Батон нарезной             |              | 25     | 25     |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Масло сливочное            |              | 5      | 5      |               |               |                |                 |               |                                             |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>359</b>   |        |        | <b>10,56</b>  | <b>13,05</b>  | <b>49,56</b>   | <b>358,74</b>   | <b>1,84</b>   |                                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                              |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                             |
| Кисломолочный напиток                              |                            | 150          |        |        | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 76,00           | 0,45          | №420 СБ дошк 2016                           |
| (кефир, ряженка, катык)                            | кисломолочный напиток      |              | 155    | 150    |               |               |                |                 |               |                                             |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>150</b>   |        |        | <b>4,35</b>   | <b>3,75</b>   | <b>6,30</b>    | <b>76,00</b>    | <b>0,45</b>   |                                             |
| <b>ОБЕД</b>                                        |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                             |
| Салат из квашеной капусты                          |                            | 30           |        |        | 0,51          | 1,50          | 2,54           | 25,71           | 1,04          | Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г |
|                                                    | капуста квашеная           |              | 34,32  | 24,00  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | лук репчатый               |              | 3,60   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | сахарный песок             |              | 1,50   | 1,50   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | масло растительное         |              | 1,50   | 1,50   |               |               |                |                 |               |                                             |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне              |                            | 150          |        |        | 1,54          | 3,33          | 6,97           | 69,45           | 0,30          | №94 сб дошк 2016                            |
|                                                    | Мука пшеничная             |              | 11,30  | 11,30  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Яйцо                       |              | 3,60   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Вода                       |              | 2,10   | 2,10   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Соль                       |              | 0,20   | 0,20   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Масса лапши                |              |        | 12,00  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Морковь                    |              | 7,50   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Лук репчатый               |              | 7,14   | 6,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Масло растительное         |              | 3,00   | 3,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Бульон                     |              | 143,00 | 143,00 |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Соль                       |              | 0,65   | 0,65   |               |               |                |                 |               |                                             |
| Жаркое из филе птицы                               |                            | 150          |        |        | 11,75         | 7,98          | 14,70          | 177,15          | 0,54          | ТТК 580/а от 24.06.2020                     |
|                                                    | цыплята - бройлеры с/м     |              | 80,5   | 76     |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | масса готовой мякоти птицы |              |        | 33     |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | картофель                  |              | 144,7  | 108,8  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | лук репчатый               |              | 11,3   | 9,4    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | морковь                    |              | 5,9    | 4,7    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Масло сливочное            |              | 3,8    | 3,8    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | соль йодированная          |              | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | вода питьевая              |              | 18,8   | 18,8   |               |               |                |                 |               |                                             |
| Компот из изюма и яблок                            |                            | 150          |        |        | 0,29          | 0,10          | 21,77          | 89,96           | 1,20          | ТТК                                         |
|                                                    | яблоки свежие              |              | 13,68  | 12,0   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | изюм                       |              | 7,65   | 7,5    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | масса отварных сухофруктов |              |        | 12,0   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Вода                       |              | 152    | 152,0  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | сахар                      |              | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                 |               |                                             |
| Хлеб ржаной                                        |                            | 35           | 35     | 35     | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>515</b>   |        |        | <b>16,39</b>  | <b>13,33</b>  | <b>59,83</b>   | <b>431,50</b>   | <b>3,08</b>   |                                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                         |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                                             |
| Котлеты рыбные                                     |                            | 50           |        |        | 6,41          | 3,41          | 5,58           | 72,63           | 0,33          | №234 сб шк 2017                             |
|                                                    | рыба (минтай с/м БГ)       |              | 45,22  | 33,0   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | соль йодированная          |              | 0,5    | 0,5    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | хлеб пшеничный             |              | 9,0    | 9,0    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | молоко                     |              | 13,00  | 13,0   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | сухари панировочные        |              | 5,0    | 5,0    |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | масса полуфабриката        |              |        | 58,0   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | масло растительное         |              | 2,0    | 2,0    |               |               |                |                 |               |                                             |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным        |                            | 110/2        |        |        | 2,65          | 1,77          | 25,86          | 134,03          |               | №304 сб шк 2017                             |
|                                                    | Крупа рисовая              |              | 39,60  | 39,60  |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | соль йодированная          |              | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Вода питьевая              |              | 240,00 | 240,00 |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | Масло сливочное            |              | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |                                             |
| Напиток из шиповника                               |                            | 150/5        |        |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дошк 2016                           |
|                                                    | шиповник                   |              | 15,3   | 15     |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | сахар                      |              | 5      | 5      |               |               |                |                 |               |                                             |
|                                                    | вода                       |              | 150    | 150    |               |               |                |                 |               |                                             |
| Кондитерское изделие                               | печенье                    | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,50          | 1,96          | 14,88          | 83,40           |               | табл 6 стр 136, Дели +, 2012                |
| Хлеб пшеничный                                     |                            | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                |
| Сок (нектар) в инд упаковке                        |                            | 200          | 200    | 200    | 1,00          |               | 20,20          | 84,44           | 4,00          | №418 Дели 2016                              |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>557</b>   |        |        | <b>13,59</b>  | <b>7,51</b>   | <b>81,93</b>   | <b>447,65</b>   | <b>79,33</b>  |                                             |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      |                            | <b>1581</b>  |        |        | <b>44,89</b>  | <b>37,63</b>  | <b>197,62</b>  | <b>1313,89</b>  | <b>84,70</b>  |                                             |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            |                            | <b>15411</b> |        |        | <b>477,04</b> | <b>474,55</b> | <b>1873,69</b> | <b>13727,13</b> | <b>448,52</b> |                                             |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> |                            | <b>1541</b>  |        |        | <b>47,70</b>  | <b>47,45</b>  | <b>187,37</b>  | <b>1372,71</b>  | <b>44,85</b>  |                                             |

Примечание:

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

При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14).

5. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой .
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%