

Примерное 12-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                 | Масса порции | Кол - во (в г ) | Кол - во (в г ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов  |
|---------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                                               |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                                       |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                 | 140/3        |                 |                 | 5,79             | 6,28  | 26,29  | 185,66                  | 0,67    | ТТК №5Д           |
| крупа геркулесовая                                            |              | 18,00           | 18,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| молоко                                                        |              | 123,00          | 123,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
| сахар                                                         |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль йодированная                                             |              | 0,40            | 0,40            |                  |       |        |                         |         |                   |
| 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 сыром, маслом сливочным                           | 25/5/5       |                 |                 | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016   |
| батон нарезной                                                |              | 25,00           | 25,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| сыр                                                           |              | 5,10            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло сливочное                                               |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                        | 364          |                 |                 | 11,17            | 14,38 | 49,56  | 375,91                  | 1,91    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)                 | 150/2        |                 |                 | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00                   | 1,05    | №420 Сб дошк 2016 |
| кисломолочный напиток                                         |              | 155,00          | 150,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
| сахар                                                         |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                        | 152          |                 |                 | 4,35             | 3,75  | 8,00   | 83,00                   | 1,05    |                   |
| ОБЕД                                                          |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Салат из кукурузы к/с                                         | 30           |                 |                 | 0,86             | 1,85  | 2,41   | 29,79                   | 2,79    | №10, сб дошк 2016 |
| кукуруза к/с                                                  |              | 46,60           | 27,90           |                  |       |        |                         |         |                   |
| сахар                                                         |              | 0,60            | 0,60            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло растительное                                            |              | 1,80            | 1,80            |                  |       |        |                         |         |                   |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы | 150/10       |                 |                 | 4,92             | 4,72  | 11,30  | 115,56                  | 3,69    | №91сб дошк 2016   |
| цыплята-бройлеры потр с/м                                     |              | 24,30           | 23,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса отварной мякоти птицы                                   |              |                 | 10,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| картофель                                                     |              | 66,60           | 50,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| морковь                                                       |              | 7,50            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| лук репчатый                                                  |              | 7,20            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло растительное                                            |              | 1,50            | 1,50            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль йодированная                                             |              | 0,50            | 0,50            |                  |       |        |                         |         |                   |
| бульон                                                        |              | 112,50          | 112,50          |                  |       |        |                         |         |                   |
| клецки:                                                       |              |                 | 15,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| мука пшеничная                                                |              | 4,60            | 4,60            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло сливочное                                               |              | 0,50            | 0,50            |                  |       |        |                         |         |                   |
| яйцо                                                          |              | 1,60            | 1,32            |                  |       |        |                         |         |                   |
| вода                                                          |              | 7,30            | 7,30            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль йодированная                                             |              | 0,10            | 0,10            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса теста                                                   |              |                 | 13,50           |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса готовых клецек                                          |              |                 | 15,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Пудинг рыбный                                                 | 45/15        |                 |                 | 8,98             | 2,93  | 4,40   | 80,00                   | 0,32    | №286 СБ дошк      |
| рыба (минтай с/м БГ)                                          |              | 51,54           | 37,90           |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса отварной рыбы                                           |              |                 | 30,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| хлеб пшеничный                                                |              | 6,20            | 6,20            |                  |       |        |                         |         |                   |
| яйцо                                                          |              | 4,80            | 4,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| молоко                                                        |              | 9,00            | 9,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло сливочное                                               |              | 1,70            | 1,70            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль йодированная                                             |              | 0,30            | 0,30            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло растительное                                            |              | 0,80            | 0,80            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса пудинга                                                 |              |                 | 45,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| соус молочный                                                 |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| молоко                                                        |              | 7,50            | 7,50            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло сливочное                                               |              | 0,80            | 0,80            |                  |       |        |                         |         |                   |
| мука пшеничная                                                |              | 0,80            | 0,80            |                  |       |        |                         |         |                   |
| вода                                                          |              | 7,50            | 7,50            |                  |       |        |                         |         |                   |
| сахар                                                         |              | 0,15            | 0,15            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль йодированная                                             |              | 0,09            | 0,09            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса соуса                                                   |              |                 | 15,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Пюре картофельное                                             | 120          |                 |                 | 2,45             | 3,84  | 16,35  | 109,80                  | 14,53   | №339 СБ дошк      |
| картофель                                                     |              | 136,80          | 102,60          |                  |       |        |                         |         |                   |
| молоко                                                        |              | 18,96           | 18,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло сливочное                                               |              | 4,20            | 4,20            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль йодированная                                             |              | 0,45            | 0,45            |                  |       |        |                         |         |                   |
| Напиток из сухофруктов                                        | 150          |                 |                 | 0,50             | 0,07  | 14,00  | 60                      | 0,54    | №394 СБ дошк      |
| сухофрукты                                                    |              | 12,75           | 12,50           |                  |       |        |                         |         |                   |

|                                                                |                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                                                                | сахар               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | вода                |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                                 |                     | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,85          | 47,05          | 0,00         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                    |                     | 30          | 30,00  | 30,00  | 1,98         | 0,36         | 11,87         | 59,34          | 0            |                              |
| <b>Итого:</b>                                                  |                     | <b>570</b>  |        |        | <b>21,21</b> | <b>13,93</b> | <b>70,18</b>  | <b>501,54</b>  | <b>21,87</b> |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                 |                     |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                        |                     | 110/20      |        |        | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | №251 сб дошк 2016            |
|                                                                | творог              |             | 103,20 | 101,20 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | крупа манная        |             | 6,60   | 6,60   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | яйцо                |             | 5,28   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | сахар               |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | сметана             |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | масло сливочное     |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | сухари панировочные |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | соль йодированная   |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | молоко сгущенное    |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                                  |                     | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                                | чай весовой         |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | сахар               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                | вода                |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                     | 100         | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 10,00        | №386 СБ дошк. 2016           |
| <b>Итого:</b>                                                  |                     | <b>385</b>  |        |        | <b>21,19</b> | <b>17,40</b> | <b>44,30</b>  | <b>420,35</b>  | <b>10,52</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                  |                     | <b>1471</b> |        |        | <b>57,92</b> | <b>49,46</b> | <b>172,03</b> | <b>1380,80</b> | <b>35,35</b> |                              |

#### День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                                        | Ингридиенты             | Масса порции | Кол - во (в г ) | Кол - во (в г ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов      |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------|
|                                                                      |                         |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                       |
| ЗАВТРАК                                                              |                         |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                       |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                            |                         | 140/3        |                 |                 | 3,76             | 6,13  | 22,96  | 162,00                  | 0,67    | ТТК №1Д               |
|                                                                      | крупа полбяная          |              | 18,00           | 18,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | молоко                  |              | 70,00           | 70,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | вода                    |              | 53,00           | 53,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | сахар                   |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,40            | 0,40            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло сливочное         |              | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
| 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          |              | 25,00           | 25,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло сливочное         |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
| Итого:                                                               |                         | 359          |                 |                 | 9,35             | 13,67 | 46,75  | 351,28                  | 2,10    |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                         |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                       |
| Сок в индивидуировке                                                 |                         | 200          | 200,00          | 200,00          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016        |
| Итого:                                                               |                         | 200          |                 |                 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                       |
| ОБЕД                                                                 |                         |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                       |
| Салат картофельный с морковью и солеными огурцами                    |                         | 40           |                 |                 | 0,55             | 2,09  | 3,43   | 34,64                   | 4,80    | №23, сб дошк 2016     |
|                                                                      | картофель               |              | 21,92           | 16,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | огурцы соленые          |              | 21,84           | 12,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | морковь                 |              | 10,24           | 8,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 2,40            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло растительное      |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной |                         | 150/5        |                 |                 | 1,63             | 3,81  | 6,74   | 72,98                   | 6,43    | №63, сб дошк 2016     |
|                                                                      | капуста свежая          |              | 15,00           | 12,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | картофель               |              | 15,96           | 12,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | морковь                 |              | 7,50            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 7,14            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | свекла                  |              | 30,72           | 24,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | сахар                   |              | 1,80            | 1,80            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | томат-паста             |              | 0,80            | 0,80            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло растительное      |              | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль иодированная       |              | 0,50            | 0,50            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | бульон                  |              | 120,00          | 120,00          |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | сметана                 |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                       |
| Гуляш из отварной говядины                                           |                         | 30/30        |                 |                 | 8,73             | 10,07 | 1,73   | 132,60                  | 0,56    | №293 сб рецептов 2017 |
|                                                                      | говядина лопатка б/к    |              | 48,00           | 48,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | соль йодированная       |              | 0,30            | 0,30            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масса отварной говядины |              |                 | 30,00           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | морковь                 |              | 13,13           | 10,50           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | лук репчатый            |              | 6,36            | 5,30            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | вода питьевая           |              | 22,50           | 22,50           |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | томатная паста          |              | 0,90            | 0,90            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | мука пшеничная в/с      |              | 1,50            | 1,50            |                  |       |        |                         |         |                       |
|                                                                      | масло растительное      |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                       |

|                                               |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|-------------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|-------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|-------|------|-------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | соль йодированная                               | 110/2        | 0,15        | 0,15     | 6,45             | 3,13  | 29,16  | 170,14         | 0,00    | №179 сб дошк 2016                                           |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | гречневая крупа                                 |              | 52,40       | 52,40    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | вода питьевая                                   |              | 78,10       | 78,10    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | соль йодированная                               |              | 0,30        | 0,30     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масло сливочное                                 |              | 2,00        | 2,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Компот из свежих яблок                        | яблоки свежие                                   | 150          | 28,50       | 25,00    | 0,12             | 0,12  | 20,91  | 85,95          | 2,85    | №342 сб шк 2017                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | сахар                                           |              | 5,00        | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | вода                                            |              | 152,00      | 152,00   |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Хлеб пшеничный                                |                                                 | 20           | 20,00       | 20,00    | 1,52             | 0,16  | 9,85   | 47,05          | 0,00    | табл 6 стр 134, Дели + 2012<br>табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Хлеб ржаной                                   |                                                 | 30           | 30,00       | 30,00    | 1,98             | 0,36  | 11,87  | 59,34          | 0       |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Итого:                                        |                                                 | 567          |             |          | 20,97            | 19,74 | 83,68  | 602,70         | 14,64   |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| ПОЛДНИК                                       |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Элеш с птицей                                 |                                                 | 100          |             |          | 10,90            | 14,00 | 22,30  | 245,00         |         | Согласно соорника рецептур блюд и                           |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | мука пшеничная                                  |              | 30,80       | 30,80    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | в том числе на подпыл                           |              | 1,20        | 1,20     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | сахарный песок                                  |              | 0,80        | 0,80     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масло сливочное                                 |              | 5,00        | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | яйцо куриное                                    |              | 6,00        | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | сметана                                         |              | 12,50       | 12,50    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | соль йодированная                               |              | 0,40        | 0,40     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масса теста                                     |              |             | 52,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | цыплята - бройлеры с/м                          |              | 51,60       | 36,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | картофель                                       |              | 34,58       | 26,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | лук репчатый                                    |              | 7,20        | 6,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масло сливочное                                 |              | 5,00        | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | соль                                            |              | 0,80        | 0,80     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | Чай с сахаром и лимоном                         |              | масса фарша | 150/5/5  |                  |       |        |                |         |                                                             |      | 72,00 | 0,10 | 0,02 | 5,18  | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016    |
| изделия                                       |                                                 | 1,20         | 1,00        |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| масло растительное                            |                                                 | 0,20         | 0,20        |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| чай весовой                                   |                                                 | 0,40         | 0,40        |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| сахар                                         |                                                 | 5,00         | 5,00        |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Фрукты свежие                                 | лимон                                           | 100          | 5,55        | 5,00     | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   | табл 9 стр 180, Дели т, 2012                                |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | вода                                            |              | 150,00      | 150,00   |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               |                                                 |              | 100,00      | 100,00   |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Итого:                                        |                                                 | 360          |             |          | 12,50            | 14,52 | 48,48  | 362,78         | 12,24   |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| ВСЕГО:                                        |                                                 | 1486         |             |          | 43,82            | 47,93 | 199,11 | 1401,56        | 32,98   |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| День 3 - ий                                   |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Наименование блюд и продуктов                 | Ингридиенты                                     | Масса порции | Кол - во    | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур                                            |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               |                                                 |              | брутто      | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным     | ЗАВТРАК                                         | 140/3        |             |          | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56         | 0,60    | ТТК №7Д                                                     |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | крупа рисовая                                   |              | 10,00       | 10,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | крупа пшеничная                                 |              | 7,50        | 7,50     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | молоко                                          |              | 75,00       | 75,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | вода                                            |              | 48,00       | 48,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | сахар                                           |              | 2,00        | 2,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | соль йодированная                               |              | 0,40        | 0,40     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масло сливочное                                 |              | 3,00        | 3,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | Чай с молоком, сахаром                          |              |             | 180/6    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | №413 сб дошк 2016 |
|                                               |                                                 |              | чай весовой |          |                  |       |        |                |         |                                                             | 0,45 | 0,45  |      |      |       |       |      |                   |
| сахар                                         |                                                 | 6,00         | 6,00        |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| молоко                                        |                                                 | 92,00        | 90,00       |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Вода                                          |                                                 | 90,00        | 90,00       |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным           |                                                 | 25/5/5       |             |          | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | батон нарезной                                  |              | 25,00       | 25,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | сыр                                             |              | 5,10        | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масло сливочное                                 |              | 5,00        | 5,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Итого:                                        |                                                 | 359          |             |          | 9,78             | 13,01 | 46,78  | 346,99         | 2,05    |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) |                                                 | 150          |             |          | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00          | 0,45    | №420 Сб дошк 2016                                           |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | кисломолочный напиток                           |              | 155,00      | 150,00   |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Итого:                                        |                                                 | 150          |             |          | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00          | 0,45    |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| ОБЕД                                          |                                                 |              |             |          |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
| Салат из припущенной моркови с курагой        |                                                 | 40           |             |          | 0,59             | 0,04  | 5,73   | 25,68          | 1,83    | №43, сб дошк 2016                                           |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | морковь                                         |              | 43,50       | 34,80    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масса припущенной моркови                       |              |             | 32,00    |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | курага                                          |              | 4,59        | 4,50     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | масса набухшей кураги                           |              |             | 7,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |
|                                               | сахарный песок                                  |              | 2,00        | 2,00     |                  |       |        |                |         |                                                             |      |       |      |      |       |       |      |                   |

|                                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|------------------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Суп картофельный с куриными фрикадельками      | 150/10      |        |        | 2,83         | 2,96         | 10,92         | 88,60          | 7,41         | №83 сб дошк 2016             |
| картофель                                      |             | 90,00  | 67,50  |              |              |               |                |              |                              |
| морковь                                        |             | 7,50   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
| лук репчатый                                   |             | 7,14   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
| масло растительное                             |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                              |
| бульон                                         |             | 105,00 | 105,00 |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная                              |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
| фрикадельки куриные:                           |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| цыплята-бройлеры погр с/м                      |             | 17,56  | 11,40  |              |              |               |                |              |                              |
| или фарш куриный                               |             | 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   |              |              |               |                |              |                              |
| фрикаделек                                     |             |        | 14,30  |              |              |               |                |              |                              |
| масса готовых фрикаделек                       |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Птица тушеная с овощами по-татарски            | 30/30       |        |        | 7,72         | 9,04         | 3,92          | 128,16         | 1,97         | ТТК №753 от 20.08.2022       |
| цыплята-бройлеры погр с/м                      |             | 72,90  | 69,00  |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная                              |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
| масса отварной мякоти                          |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |
| 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 с маслом сливочным | 110/2       |        |        | 4,06         | 4,76         | 19,42         | 136,73         | 0,00         | №205 сб шк 2017              |
| макаронные изделия                             |             | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |              |                              |
| вода питьевая                                  |             | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |              |                              |
| соль йодированная                              |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
| масло сливочное                                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Кисель                                         | 150         |        |        | 0,45         | 0,08         | 13,50         | 62,70          | 0,83         | ТТК                          |
| кисель-концентрат                              |             | 17,50  | 17,50  |              |              |               |                |              |                              |
| сахар                                          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| вода                                           |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной                                    | 30          | 30,00  | 30,00  | 1,98         | 0,36         | 11,87         | 59,34          | 0            | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>552</b>  |        |        | <b>17,62</b> | <b>17,24</b> | <b>65,36</b>  | <b>501,21</b>  | <b>12,04</b> |                              |
| <b>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 йодированная                              |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
| масса готового омлета                          |             |        | 130,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                 | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,85          | 47,05          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                           | 150/5       |        |        | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 36,60        | №399 сб дошк 2016            |
| шиповник                                       |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |
| сахар                                          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| вода                                           |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Кондитерское изделие                           | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,40          |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| печенье                                        |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>325</b>  |        |        | <b>15,61</b> | <b>23,85</b> | <b>32,59</b>  | <b>407,63</b>  | <b>36,85</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1386</b> |        |        | <b>47,36</b> | <b>57,84</b> | <b>151,03</b> | <b>1331,83</b> | <b>51,39</b> |                              |

#### День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов            | Ингредиенты       | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|-------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------------------|
|                                          |                   |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                  |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным |                   | 140/3        |          |          | 4,70             | 4,80  | 23,25  | 171,47         |         | ТТК №10Д         |
|                                          | крупя ячневая     |              | 17,50    | 17,50    |                  |       |        |                |         |                  |
|                                          | молоко            |              | 70,00    | 70,00    |                  |       |        |                |         |                  |
|                                          | вода              |              | 53,00    | 53,00    |                  |       |        |                |         |                  |
|                                          | сахар             |              | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                  |
|                                          | соль иодированная |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                  |
|                                          | 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    |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                  |
|                                          | масло сливочное   |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                  |
| Итого:                                   |                   | 359          |          |          | 9,47             | 11,57 | 46,52  | 344,55         | 1,17    |                  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                           |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                  |
| Сок в индивидуальной упаковке            |                   | 200          | 200,00   | 200,00   | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00    | №418 Дели 2016   |

|                                                                       |                                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Итого:</b>                                                         |                                         | <b>200</b>  |        |        | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b>  | <b>84,80</b>   | <b>4,00</b>  |                                                                 |
| <b>ОБЕД</b>                                                           |                                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Салат из свеклы с яблоками                                            |                                         | 40          |        |        | 0,44         | 3,10         | 2,07          | 30,68          | 2,58         | №336 дошк. 2016                                                 |
|                                                                       | свекла                                  |             | 41,00  | 32,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | яблоки свежие                           |             | 8,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло растительное                      |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины |                                         | 150/10      |        |        | 3,99         | 2,00         | 7,32          | 66,28          | 5,00         | №86 сб дошк 2016                                                |
|                                                                       | говядина (лопатка б/к)                  |             | 16,00  | 16,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масса отварной говядины                 |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | 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 |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Котлеты рыбные                                                        |                                         | 50          |        |        | 6,41         | 3,41         | 5,58          | 72,63          | 0,33         | №234 сб шк 2017                                                 |
|                                                                       | рыба (минтай с/м БГ)                    |             | 45,22  | 33,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | соль йодированная                       |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | хлеб пшеничный                          |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | молоко                                  |             | 13,00  | 13,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | сухари панировочные                     |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масса полуфабриката                     |             |        | 58,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло растительное                      |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                                  |                                         | 120/3       |        |        | 2,47         | 6,01         | 16,39         | 129,60         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016                                               |
|                                                                       | картофель                               |             | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | молоко                                  |             | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло сливочное                         |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | соль йодированная                       |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло сливочное                         |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
| 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              |             |        | 27,60  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | сахар                                   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | вода                                    |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Хлеб пшеничный                                                        |                                         | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012                                    |
| Хлеб ржаной                                                           |                                         | 30          | 30,00  | 30,00  | 1,98         | 0,36         | 11,87         | 59,34          | 0            | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                                    |
| <b>Итого:</b>                                                         |                                         | <b>573</b>  |        |        | <b>17,16</b> | <b>15,06</b> | <b>66,90</b>  | <b>462,36</b>  | <b>22,44</b> |                                                                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                        |                                         |             |        |        |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Вак балиш с рисом и мясом                                             |                                         | 75          |        |        | 5,85         | 8,63         | 23,85         | 195,53         |              | Согласно ассортимент б/кол и кулинарных изделий татарской кухни |
|                                                                       | мука пшеничная в/с                      |             | 24,80  | 24,80  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | мука пшеничная в/с                      |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | яйцо куриное                            |             | 2,52   | 2,10   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло сливочное                         |             | 2,10   | 2,10   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | сахарный песок                          |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | молоко                                  |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | дрожжи сухие                            |             | 0,24   | 0,24   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | соль йодированная                       |             | 0,32   | 0,32   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масса теста                             |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | говядина (котлетное мясо б/к)           |             | 19,70  | 18,75  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | или фарш говяжий                        |             | 19,70  | 18,75  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | крупка рисовая                          |             | 4,80   | 4,80   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масса сваренного риса до полуготовности |             |        | 12,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | лук репчатый                            |             | 6,24   | 5,20   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло сливочное                         |             | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | соль йодированная                       |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | выход фарша                             |             |        | 40,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | яйцо куриное                            |             | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло сливочное                         |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | масло растительное                      |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                                                                 |
| Чай с сахаром, с яблоками                                             |                                         | 150/5/10    |        |        | 0,09         | 0,06         | 5,99          | 24,70          | 1,02         | №412 Дели 2016                                                  |
|                                                                       | чай весовой                             |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | сахар                                   |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | яблоки свежие                           |             | 11,40  | 10,00  |              |              |               |                |              |                                                                 |
|                                                                       | вода                                    |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                                                                 |
| <b>Итого:</b>                                                         |                                         | <b>240</b>  |        |        | <b>5,94</b>  | <b>8,69</b>  | <b>29,84</b>  | <b>220,23</b>  | <b>1,02</b>  |                                                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                         |                                         | <b>1372</b> |        |        | <b>33,57</b> | <b>35,31</b> | <b>163,45</b> | <b>1111,94</b> | <b>28,63</b> |                                                                 |

День 5 - ый

| День 5 - БИ                                         |                                |              |          |          |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|-----------------------|-------|------|
| Наименование блюд и продуктов                       | Ингредиенты                    | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур      |       |      |
|                                                     |                                |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                       |       |      |
| 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     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Чай без сахара, с мармеладом                        | масло сливочное                | 170/10       | 3,00     | 3,00     | 0,07             | 0,02  | 11,93  | 48,15          | 0,02    | ТТК                   |       |      |
|                                                     | чай весовой                    |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | вода питьевая                  |              | 170,00   | 170,00   |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | мармелад                       |              | 15,00    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                 |                                | 25/5/5       |          |          | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016       |       |      |
|                                                     | батон нарезной                 |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | сыр                            |              | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масло сливочное                |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Итого:                                              |                                | 358          |          |          | 6,84             | 10,31 | 47,46  | 313,08         | 0,91    |                       |       |      |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                      |                                |              |          |          |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)       |                                | 150          |          |          | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00          | 0,45    | №420 Сб дошк 2016     |       |      |
|                                                     | кисломолочный напиток          |              | 155,00   | 150,00   |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Итого:                                              |                                | 150          |          |          | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00          | 0,45    |                       |       |      |
| ОБЕД                                                |                                |              |          |          |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Салат из зеленого горошка к/с                       |                                | 30           |          |          | 0,89             | 1,55  | 1,88   | 25,08          |         | №10 Сб дошкольн. 2016 |       |      |
|                                                     | зеленый горошек к/с            |              | 48,10    | 28,50    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масло растительное             |              | 1,50     | 1,50     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками |                                | 150/10       |          |          | 5,29             | 4,33  | 10,00  | 108,56         | 3,55    | №87 СБ дошк. 2016     |       |      |
|                                                     | картофель                      |              | 39,90    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | горох колотый                  |              | 12,24    | 12,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | лук репчатый                   |              | 7,20     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | морковь                        |              | 9,38     | 7,50     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масло растительное             |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | соль иодированная              |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | вода питьевая                  |              | 105,00   | 105,00   |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | 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     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масса полуфабриката фрикаделек |              |          | 14,30    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масса полуфабриката фрикаделек |              |          | 10,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | Тефтели мясные                 |              |          | 50       |                  |       | 5,79   | 5,21           | 5,62    |                       | 92,46 | 0,04 |
| говядина (котлетное мясо б/к)                       |                                |              | 33,30    | 31,70    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| или фарш говяжий                                    |                                |              | 33,30    | 31,70    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| лук репчатый                                        |                                |              | 12,00    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| масло растительное                                  |                                |              | 1,50     | 1,50     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| хлеб пшеничный                                      |                                |              | 6,70     | 6,70     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| вода питьевая                                       |                                |              | 10,00    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| соль иодированная                                   |                                |              | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| мука пшеничная в/с                                  |                                |              | 3,40     | 3,40     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| масса полуфабриката                                 |                                |              |          | 60,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| масло растительное                                  |                                |              | 1,50     | 1,50     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
| Рагу из овощей                                      |                                |              | 120      |          |                  | 2,02  | 12,56  | 9,83           | 162,29  | 14,30                 | 2016  |      |
|                                                     |                                | картофель    |          | 53,20    | 40,00            |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | морковь                        | 24,00        |          | 19,20    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масса запеченной моркови       |              |          | 18,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | лук репчатый                   | 20,40        |          | 16,80    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масса припущенного лука        |              |          | 13,20    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | капуста свежая                 | 32,75        |          | 26,20    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масса припущенной капусты      |              |          | 24,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | соль йодированная              | 0,60         |          | 0,60     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масло растительное             | 4,00         |          | 4,00     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | соус:                          |              |          |          |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | вода                           | 35,00        |          | 35,00    |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | масло сливочное                | 1,58         |          | 1,58     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | мука пшеничная                 | 1,58         |          | 1,58     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |
|                                                     | морковь                        | 2,63         |          | 2,10     |                  |       |        |                |         |                       |       |      |



|                                                |                                      |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Биточки "Домашние"                             | соль иодированная                    | 50    | 0,50   | 0,50   | 7,41  | 5,79  | 10,68  | 110,54  | 0,05  | Акт проработки от            |
|                                                | бульон                               |       | 114,00 | 114,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | сметана                              |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | цыплята - бройлеры с/м               |       | 60,68  | 39,40  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | 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   |       |       |        |         |       |                              |
| Макаронные изделия отварные                    | яйцо                                 | 110/2 | 0,60   | 0,50   | 4,06  | 4,76  | 19,42  | 136,73  | 0,00  | №205 сб шк 2017              |
|                                                | мука пшеничная                       |       | 3,75   | 3,75   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масса полуфабриката                  |       |        | 59,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масло растительное                   |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | макаронные изделия                   |       | 38,50  | 38,50  |       |       |        |         |       |                              |
| Компот из свежих яблок                         | вода                                 | 150   | 231,00 | 231,00 | 0,12  | 0,12  | 20,91  | 85,95   | 2,85  | №342 сб шк 2017              |
|                                                | соль иодированная                    |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масло сливочное                      |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | яблоки свежие                        |       | 28,50  | 25,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | сахар                                |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | вода                                 |       | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                 |                                      | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,85   | 47,05   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                    |                                      | 40    | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,82  | 79,12   | 0     | табл 6 стр 144,              |
| Итого:                                         |                                      | 568   |        |        | 17,55 | 15,34 | 87,54  | 549,62  | 10,45 |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                                      |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Расстегаи с рыбой                              |                                      | 100   |        |        | 11,50 | 9,50  | 25,00  | 220,00  | 0,15  | ТТК                          |
|                                                | мука пшеничная                       |       | 50,00  | 50,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | мука пшеничная на подпыл             |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | сахар                                |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масло сливочное                      |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | соль йодированная                    |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | дрожжи сухие                         |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | вода                                 |       | 21,50  | 21,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масса теста                          |       |        | 75,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | минтай ПБГ с/м                       |       | 57,00  | 41,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масса готовой рыбы                   |       |        | 33,60  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | лук репчатый                         |       | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масса пассированного лука            |       |        | 2,52   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | мука пшеничная                       |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масло сливочное                      |       | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | соль йодированная                    |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масса фарша рыбного                  |       |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | масса полуфабриката                  |       |        | 115,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром                                  | масло растительное для смазки листов | 150/5 | 0,40   | 0,40   | 0,06  | 0,02  | 5,01   | 19,95   | 0,03  | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                | чай весовой                          |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | сахар                                |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                | вода                                 |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие                                  |                                      | 100   | 100,00 | 100,00 | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96,00   | 10,00 | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) |                                      |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                         |                                      | 355   |        |        | 13,06 | 10,02 | 51,01  | 335,95  | 10,18 |                              |
| ВСЕГО:                                         |                                      | 1519  |        |        | 41,47 | 37,94 | 191,86 | 1259,37 | 26,88 |                              |

2 неделя

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов              | Ингредиенты       | Масса порции | Кол - во (в г ) | Кол - во (в г ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|                                            |                   |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                    |                   |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |                   | 140/3        |                 |                 | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34                  | 0,00    | ТТК №6Д          |
|                                            | крупка пшено      |              | 17,70           | 17,70           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                            | молоко            |              | 70,00           | 70,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                            | вода              |              | 53,00           | 53,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                            | сахар             |              | 2,00            | 2,00            |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                            | соль йодированная |              | 0,40            | 0,40            |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                            | 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    |              | 25,00           | 25,00           |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                            | масло сливочное   |              | 5,00            | 5,00            |                  |      |        |                         |         |                  |
| Итого:                                     |                   | 359          |                 |                 | 8,60             | 9,11 | 42,73  | 290,42                  | 1,17    |                  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                             |                   |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                  |
| Сок в индивидуальной упаковке              |                   | 200          | 200,00          | 200,00          | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016   |



|                                                                     |                            |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(кагык, кефир, ряженка)                    | кисломолочный напиток      | 150         | 155,00 | 150,00 | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 СБ дошк 2016               |
| <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 фасоли и кукурузы к/с,<br>с солеными огурцами и            |                            | 30          |        |        | 1,33         | 2,02         | 8,13          | 55,05          | 1,73         | ТТК 866 от 2901.2021            |
|                                                                     | фасоль к/с                 |             | 27,00  | 13,50  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | кукуруза к/с               |             | 8,35   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | огурцы соленые             |             | 9,10   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | хлеб ржаной                |             | 9,40   | 7,90   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масса подсушенных гренок   |             |        | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масло растительное         |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                                 |
| Суп картофельный с гречневой<br>крупой, с куриными<br>фрикадельками |                            | 150/10      |        |        | 2,61         | 2,89         | 8,06          | 71,65          | 5,16         | №86 сБ дошк 2016                |
|                                                                     | крупка гречневая           |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | картофель                  |             | 60,00  | 45,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | морковь                    |             | 7,50   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | лук репчатый               |             | 7,14   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масло растительное         |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | соль иодированная          |             | 0,5    | 0,5    |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | бульон или вода            |             | 105,00 | 105,00 |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | цыплята-бройлеры погр. с/м |             | 17,56  | 11,40  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | или фарш куриный           |             | 11,97  | 11,40  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | лук репчатый               |             | 1,19   | 1,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | яйцо                       |             | 0,96   | 0,80   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | вода для фарша             |             | 1,00   | 1,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | соль иодированная          |             | 0,10   | 0,10   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масса полуфабриката        |             |        | 14,30  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масса готовых фрикаделек   |             |        | 10,00  |              |              |               |                |              |                                 |
| Биточки рубленые из рыбы                                            |                            | 50          |        |        | 6,10         | 3,88         | 7,34          | 89,00          | 0,16         | ТТК №3                          |
|                                                                     | рыба (минтай с/м БГ)       |             | 51,00  | 37,50  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | или фарш рыбный            |             | 39,40  | 37,50  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | крупка манная              |             | 1,30   | 1,25   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | яйцо                       |             | 0,90   | 0,75   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | лук репчатый               |             | 11,10  | 9,30   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | вода                       |             | 7,00   | 7,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | соль иодированная          |             | 0,35   | 0,35   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | сахар                      |             | 0,14   | 0,14   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | сухари панировочные        |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масло растительное         |             | 1,25   | 1,25   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масса полуфабриката        |             |        | 59,00  |              |              |               |                |              |                                 |
| Пюре картофельное с маслом<br>сливочным                             |                            | 120/3       |        |        | 2,47         | 6,01         | 16,39         | 129,60         | 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   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | масло сливочное            |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                                 |
| 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 |             |        | 27,60  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | сахар                      |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | вода питьевая              |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                                 |
| Хлеб ржаной                                                         |                            | 30          | 30,00  | 30,00  | 1,98         | 0,36         | 11,87         | 59,34          | 0            | табл 6 стр 144,<br>Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       |                            | <b>543</b>  |        |        | <b>14,84</b> | <b>15,17</b> | <b>65,62</b>  | <b>461,47</b>  | <b>21,58</b> |                                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                      |                            |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
| Макаронные изделия отварные<br>с сыром                              |                            | 130         |        |        | 9,00         | 7,70         | 18,45         | 178,82         | 0,15         | №204 СБ дошк 2016               |
|                                                                     | макаронные изделия         |             | 43,00  | 43,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | вода                       |             | 258,00 | 258,00 |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | соль иодированная          |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | сыр голландский            |             | 10,20  | 10,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | Масло сливочное            |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                                 |
| Хлеб пшеничный                                                      |                            | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +,<br>2012 |
| Напиток из шиповника                                                |                            | 150/5       |        |        | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 75,00        | №399 сБ дошк 2016               |
|                                                                     | шиповник                   |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | сахар                      |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                                     | вода                       |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                                 |
| <b>Итого:</b>                                                       |                            | <b>305</b>  |        |        | <b>11,03</b> | <b>8,07</b>  | <b>33,86</b>  | <b>251,97</b>  | <b>75,15</b> |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       |                            | <b>1357</b> |        |        | <b>39,86</b> | <b>38,54</b> | <b>152,43</b> | <b>1135,17</b> | <b>98,56</b> |                                 |

День 9 - ый

| Наименование блюд и продуктов                 | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
|                                               |             |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                       |             |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |             | 140/3        |                |                | 5,79             | 6,28 | 26,29  | 185,66                  | 0,67    | ТТК №5Д          |

|                                                                          |                               |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------|
| Какао с молоком                                                          | крупя геркулесовая            |          | 18,00  | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | молоко                        |          | 123,00 | 123,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | сахар                         |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | соль йодированная             |          | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло сливочное               |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          |                               | 180/6    |        |        | 3,67  | 3,19  | 10,87 | 90,78  | 1,43  | №416 Дели 2016               |
| Бутерброд с маслом сливочным                                             | какао-порошок                 |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | сахар                         |          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | молоко                        |          | 110,00 | 110,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | вода                          |          | 80,00  | 80,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          |                               | 25/5     |        |        | 1,92  | 4,36  | 12,92 | 98,50  |       | №1 Дели 2016                 |
|                                                                          | батон нарезной                |          | 25,00  | 25,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло сливочное               |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Итого:                                                                   |                               | 359      |        |        | 11,38 | 13,82 | 50,08 | 374,94 | 2,10  |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                           |                               |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Сок в индивидуальной упаковке                                            |                               | 200      | 200,00 | 200,00 | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80  | 4,00  | №418 Дели 2016               |
| Итого:                                                                   |                               | 200      |        |        | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80  | 4,00  |                              |
| ОБЕД                                                                     |                               |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Винегрет овощной                                                         |                               | 40       |        |        | 0,56  | 4,02  | 2,92  | 50,04  |       | №46 сб дошк 2016             |
|                                                                          | картофель                     |          | 13,76  | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | свекла                        |          | 10,20  | 8,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | морковь                       |          | 7,56   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | капуста квашенная             |          | 11,50  | 8,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |          | 7,16   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло растительное            |          | 2,40   | 2,40   |       |       |       |        |       |                              |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                               | 150/10/5 |        |        | 3,18  | 4,89  | 5,00  | 81,56  | 9,54  | №73, сб дошк 2016            |
|                                                                          | капуста свежая                |          | 37,50  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | картофель                     |          | 23,94  | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | морковь                       |          | 7,50   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |          | 7,14   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло растительное            |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | соль йодированная             |          | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |          | 120,00 | 120,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | 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           |          |        | 14,30  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масса готовых фрикаделек      |          |        | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | сметана                       |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Тефтели мясные в томатном соусе                                          |                               | 45/15    |        |        | 5,39  | 5,32  | 6,26  | 94,39  | 0,40  | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
|                                                                          | говядина (котлетное мясо б/к) |          | 29,93  | 28,50  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | или фарш говяжий              |          | 29,93  | 28,50  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |          | 18,00  | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло растительное            |          | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масса пассерованного лука     |          |        | 7,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | хлеб пшеничный                |          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |          | 9,00   | 9,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | соль йодированная             |          | 0,45   | 0,45   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | мука пшеничная в/с            |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масса полуфабриката           |          |        | 54,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло растительное            |          | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масса готовых тефтелей        |          |        | 45,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | соус томатный:                |          |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |          | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло сливочное               |          | 0,68   | 0,68   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | мука пшеничная в/с            |          | 0,68   | 0,68   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | морковь                       |          | 1,13   | 0,90   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |          | 0,54   | 0,45   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | томатная паста                |          | 0,95   | 0,95   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло растительное            |          | 0,20   | 0,20   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | соль йодированная             |          | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | сахар                         |          | 0,15   | 0,15   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масса готового соуса          |          |        | 15,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Гороховое пюре                                                           |                               | 110      |        |        | 9,96  | 2,48  | 25,64 | 163,9  |       | №199 сб шк 2017              |
|                                                                          | горох                         |          | 56,10  | 55,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | соль йодированная             |          | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |          | 138,00 | 138,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | масло сливочное               |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Компот из свежих яблок                                                   |                               | 150      |        |        | 0,12  | 0,12  | 20,91 | 85,95  | 0,68  | №342 сб шк 2017              |
|                                                                          | яблоки свежие                 |          | 28,50  | 24,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | сахар                         |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                          | вода                          |          | 153,00 | 153,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                           |                               | 20       | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47,00  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                              |                               | 30       | 30,00  | 30,00  | 1,98  | 0,36  | 11,87 | 59,34  | 0     | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                                   |                               | 575      |        |        | 22,71 | 17,35 | 82,43 | 582,18 | 10,62 |                              |

| ПОЛДНИК                                         |                          |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------------------------------------|
| Сметанник                                       |                          | 75    |        |        | 3,99  | 8,34  | 19,85  | 171,28  | 0,148 | с.сборник нац. олимпиад и кулинарных изделий стр 165 Книга. 1997 |
|                                                 | мука пшеничная           |       | 22,5   | 22,5   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | мука пшеничная на подпыл |       | 2,25   | 2,25   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | яйцо куриное             |       | 3,6    | 3      |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | масло сливочное          |       | 2      | 2      |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | молоко                   |       | 7,5    | 7,5    |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | сахарный песок           |       | 0,75   | 0,75   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | дрожжи                   |       | 0,23   | 0,23   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | соль иодированная        |       | 0,3    | 0,3    |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | сметана                  |       | 37,5   | 37,5   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | сахарный песок           |       | 6      | 6      |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | яйцо куриное             |       | 14,4   | 12     |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | яйцо куриное             |       | 1,8    | 1,5    |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | масло растительное       |       | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                                                                  |
| Чай с сахаром                                   |                          | 150/5 |        |        | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели                                                   |
|                                                 | чай весовой              |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | Сахар                    |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                                  |
|                                                 | Вода                     |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                                                                  |
| Фрукты свежие                                   |                          | 100   | 100,00 | 100,00 | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96,00   | 10,00 | табл 9 стр 186, Дели +, 2012                                     |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                          |       |        |        |       |       |        |         |       |                                                                  |
| Итого:                                          |                          | 330   |        |        | 5,54  | 8,86  | 45,87  | 287,36  | 10,17 |                                                                  |
| ВСЕГО:                                          |                          | 1464  |        |        | 40,63 | 40,03 | 198,58 | 1329,28 | 26,89 |                                                                  |

#### День 10- ый

| Наименование блюд и продуктов                 | Ингридиенты                             | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур                  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-----------------------------------|
|                                               |                                         |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                                   |
| ЗАВТРАК                                       |                                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным      |                                         | 140/3        |                |                | 4,17             | 4,69  | 30,01  | 179,40                  | 0,67    | ТТК № 12Д                         |
|                                               | крупа рисовая                           |              | 17,70          | 17,70          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | молоко                                  |              | 70,00          | 70,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | вода                                    |              | 53,00          | 53,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | сахар                                   |              | 2,00           | 2,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | соль иодированная                       |              | 0,40           | 0,40           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | 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 сыром, маслом сливочным           |                                         | 25/5/5       |                |                | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016                   |
|                                               | батон нарезной                          |              | 25,00          | 25,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | сыр                                     |              | 5,10           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | масло сливочное                         |              | 5,00           | 5,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Итого:                                        |                                         | 364          |                |                | 9,55             | 12,79 | 53,28  | 369,65                  | 1,91    |                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                |                                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) |                                         | 150          |                |                | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45    | №420 Сб дошк 2016                 |
|                                               | кисломолочный напиток                   |              | 155,00         | 150,00         |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Итого:                                        |                                         | 150          |                |                | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45    |                                   |
| ОБЕД                                          |                                         |              |                |                |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Салат из квашенной капусты                    |                                         | 30           |                |                | 0,51             | 1,50  | 2,54   | 25,71                   | 5,95    | №47 Дели 2017                     |
|                                               | капуста квашенная                       |              | 34,30          | 24,00          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | лук репчатый                            |              | 3,60           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | масло растительное                      |              | 1,50           | 1,50           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | сахар                                   |              | 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 в/с                      |              | 10,50          | 10,50          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | мука пшеничная в/с на подпыл            |              | 0,72           | 0,72           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | яйцо куриное                            |              | 3,60           | 3,00           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | вода питьевая                           |              | 2,10           | 2,10           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | соль иодированная                       |              | 0,30           | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               | масса подсушенной 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 иодированная                       |              | 0,60           | 0,60           |                  |       |        |                         |         |                                   |
| Биточки "Домашние"                            |                                         | 50           |                |                | 7,41             | 5,79  | 10,68  | 110,54                  | 0,05    | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|                                               | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |              | 60,68          | 39,40          |                  |       |        |                         |         |                                   |
|                                               |                                         |              | 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 йодированная       |         | 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   |       |       |        |         |       |                              |
| Картофель запеченный                                          |                         | 120     |        |        | 3,26  | 7,07  | 25,31  | 182,4   | 17,4  | №147 сб шк 2017              |
|                                                               | картофель               |         | 231,60 | 174,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масло растительное      |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | соль йодированная       |         | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |
| 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 пшеничный                                                |                         | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                   |                         | 30      | 30,00  | 30,00  | 1,98  | 0,36  | 11,87  | 59,34   | 0     | табл 6 стр 144,              |
| Итого:                                                        |                         | 550     |        |        | 16,67 | 18,29 | 80,71  | 557,14  | 24,53 |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                |                         |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |
| Пудинг творожный запеченный с повидлом                        |                         | 110/20  |        |        | 16,73 | 11,84 | 39,76  | 330,50  | 0,21  | №249 СБдошк 2016             |
|                                                               | творог                  |         | 94,82  | 93,50  |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | манная крупа            |         | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | сахар                   |         | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | яйцо куриное            |         | 6,60   | 5,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | масло сливочное         |         | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | сухари панировочные     |         | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | сметана                 |         | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | соль йодированная       |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | повидло                 |         | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |
| Чай с сахаром и лимоном                                       |                         | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                               | чай весовой             |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | сахар                   |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | лимон                   |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                                               | вода                    |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                         | 100     | 100,00 | 100,00 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016           |
| Итого:                                                        |                         | 390     |        |        | 17,23 | 12,26 | 54,74  | 399,28  | 12,45 |                              |
| ВСЕГО:                                                        |                         | 1 454   |        |        | 47,80 | 47,09 | 195,03 | 1402,07 | 39,34 |                              |

День 11 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты         | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов  |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                                                       |                     |              | брутто         | нетто          | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                                               |                     |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                   |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            |                     | 140/3        |                |                | 6,02             | 4,84 | 30,97  | 191,96                  | 0,67    | ТТК №9Д           |
|                                                                       | крупа пшеничная     |              | 18,00          | 18,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | молоко              |              | 70,00          | 70,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | вода                |              | 53,00          | 53,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | сахар               |              | 2,00           | 2,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | соль йодированная   |              | 0,40           | 0,40           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | масло сливочное     |              | 3,00           | 3,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
| Чай без сахара, с мармеладом                                          |                     | 170/10       |                |                | 0,07             | 0,02 | 11,93  | 48,15                   | 0,02    | ТТК               |
|                                                                       | чай весовой         |              | 0,40           | 0,40           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | вода питьевая       |              | 170,00         | 170,00         |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | мармелад            |              | 15,00          | 15,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          |                     | 25/5         |                |                | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016      |
|                                                                       | батон нарезной      |              | 25,00          | 25,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | масло сливочное     |              | 5,00           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                                |                     | 353          |                |                | 8,01             | 9,21 | 55,82  | 338,61                  | 0,69    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                     |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                   |
| Сок в индивидуальной упаковке                                         |                     | 200          | 200,00         | 200,00         | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                                                |                     | 200          |                |                | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                   |
| ОБЕД                                                                  |                     |              |                |                |                  |      |        |                         |         |                   |
| Салат из зеленого горошка к/с                                         |                     | 30           |                |                | 0,89             | 1,55 | 1,88   | 25,08                   |         | №10 СБ дошк. 2016 |
|                                                                       | зеленый горошек к/с |              | 48,10          | 28,50          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | масло растительное  |              | 1,50           | 1,50           |                  |      |        |                         |         |                   |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками |                     | 150/10       |                |                | 2,61             | 2,89 | 8,06   | 71,65                   | 5,16    | №86 сб дошк 2016  |
|                                                                       | крупа рисовая       |              | 5,00           | 5,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | картофель           |              | 60,00          | 45,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | морковь             |              | 7,50           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | лук репчатый        |              | 7,14           | 6,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | масло растительное  |              | 1,50           | 1,50           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                       | томатная паста      |              | 1,80           | 1,80           |                  |      |        |                         |         |                   |

|                                                 |                                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
|                                                 | соль иодированная                     |       | 0,5    | 0,5    |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | бульон или вода                       |       | 105,00 | 105,00 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | цыплята-бройлеры потр. с/м            |       | 17,56  | 11,40  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | или фарш куриный                      |       | 11,97  | 11,40  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | лук репчатый                          |       | 1,19   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | яйцо куриное                          |       | 0,96   | 0,80   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | вода для фарша                        |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | соль иодированная                     |       | 0,10   | 0,10   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса полуфабриката                   |       |        | 14,30  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса готовых фрикаделек              |       |        | 10,00  |       |       |        |         |        |                              |
| Капуста тушеная с мясом                         |                                       | 150   |        |        | 7,18  | 9,00  | 13,39  | 169,20  | 20,50  | ТТК №647 от 24.08.2022       |
|                                                 | капуста свежая                        |       | 138,00 | 110,00 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | вода питьевая                         |       | 24,00  | 24,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса тушеной капусты                 |       |        | 100,00 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | лук репчатый                          |       | 10,80  | 9,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масло растительное                    |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса пассерованного лука             |       |        | 4,50   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | говядина (котлетное мясо б/к)         |       | 39,50  | 37,50  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | или фарш говяжий                      |       | 39,50  | 37,50  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса готового фарша                  |       |        | 30,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | мука пшеничная в/с                    |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса соуса:                          |       |        | 15,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | вода питьевая                         |       | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масло сливочное                       |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | мука пшеничная в/с                    |       | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | морковь                               |       | 1,25   | 1,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | лук репчатый                          |       | 0,36   | 0,30   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | томатная паста                        |       | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масло растительное                    |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | соль иодированная                     |       | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | сахар                                 |       | 0,15   | 0,15   |       |       |        |         |        |                              |
| Компот из свежих фруктов                        |                                       | 150   |        |        | 0,17  | 0,09  | 7,44   | 32,89   | 6,16   | ТТК                          |
|                                                 | яблоки свежие                         |       | 22,80  | 20,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | апельсин                              |       | 7,50   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | лимон                                 |       | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | вода                                  |       | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | сахар                                 |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
| Хлеб пшеничный                                  |                                       | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                     |                                       | 30    | 30,00  | 30,00  | 1,98  | 0,36  | 11,87  | 59,34   | 0      | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                          |                                       | 540   |        |        | 14,34 | 14,05 | 52,48  | 405,16  | 31,82  |                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |                                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Эч-почмак с мясным фаршем                       |                                       | 75    |        |        | 8,40  | 4,76  | 28,43  | 201,00  |        | ТТ по АП от 23.05.2022       |
|                                                 | мука пшеничная                        |       | 23,25  | 23,25  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | мука пшеничная на подпыл              |       | 0,75   | 0,75   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | яйцо куриное                          |       | 2,34   | 1,95   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масло сливочное                       |       | 1,95   | 1,95   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | сахарный песок                        |       | 0,75   | 0,75   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | молоко                                |       | 9,40   | 9,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | дрожжи сухие                          |       | 0,23   | 0,23   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | соль иодированная                     |       | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса теста                           |       |        | 37,50  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | 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 иодированная                     |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масса фарша                           |       |        | 49,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | яйцо куриное                          |       | 1,44   | 1,20   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масло растительное для смазки изделий |       | 0,23   | 0,23   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | масло растительное для смазки         |       | 0,75   | 0,75   |       |       |        |         |        |                              |
| Напиток из шиповника                            |                                       | 150/5 |        |        | 0,50  | 0,21  | 5,57   | 26,15   | 75,00  | №399 сб дошк 2016            |
|                                                 | шиповник                              |       | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | сахар                                 |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                              |
|                                                 | вода питьевая                         |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |        |                              |
| Фрукты свежие                                   |                                       | 100   | 100,00 | 100,00 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   | 60,00  | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
| Итого:                                          |                                       | 330   |        |        | 9,80  | 5,17  | 42,10  | 270,15  | 135,00 |                              |
| ВСЕГО:                                          |                                       | 1423  |        |        | 33,15 | 28,43 | 170,60 | 1098,72 | 171,51 |                              |

# День 12 - ый

| Наименование блюд и продуктов                      | Ингредиенты      | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|----------------|---------|------------------|
|                                                    |                  |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры | угл-ды | Ккал           | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                            |                  |              |          |          |                  |      |        |                |         |                  |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным |                  | 140/3        |          |          | 6,33             | 6,19 | 24,57  | 180,10         | 1,15    | №183, сб шк 2017 |
|                                                    | крупка гречневая |              | 28,00    | 28,00    |                  |      |        |                |         |                  |

|                                                             |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| Чай с молоком, сахаром                                      | сахар                      | 3,00         | 3,00   |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | молоко                     | 98,00        | 98,00  |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | вода питьевая              | 21,00        | 21,00  |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масло сливочное            | 3,00         | 3,00   |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | соль иодированная          | 0,40         | 0,40   |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             |                            | 180/6        |        |        | 3,03          | 2,40          | 10,48          | 75,76           | 1,38          |
| Бутерброд с маслом сливочным                                | чай весовой                | 0,45         | 0,45   |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | сахар                      | 6,00         | 6,00   |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | молоко                     | 92,00        | 90,00  |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | вода                       | 90,00        | 90,00  |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | батон нарезной             | 25,00        | 25,00  |        | 1,92          | 4,36          | 12,92          | 98,50           |               |
|                                                             | масло сливочное            | 5,00         | 5,00   |        |               |               |                |                 |               |
| <b>Итого:</b>                                               |                            | <b>359</b>   |        |        | <b>11,28</b>  | <b>12,94</b>  | <b>47,97</b>   | <b>354,36</b>   | <b>2,53</b>   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                       |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |
| Кисломолочный напиток<br>(кефир, ряженка, катык)            | кисломолочный напиток      | 150          | 155    | 150    | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 76,00           | 0,45          |
| <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 отварной свеклы с<br>маслом растительным           |                            | 40           |        |        | 0,57          | 2,44          | 3,34           | 37,56           | 2,67          |
|                                                             | свекла                     |              | 48,64  | 38,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масло растительное         |              | 2,40   | 2,40   |               |               |                |                 |               |
| Суп картофельный с горохом на<br>мясном бульоне, с гренками |                            | 150/10       |        |        | 4,54          | 3,32          | 17,53          | 125,77          | 3,50          |
|                                                             | картофель                  |              | 39,90  | 30,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | горох                      |              | 12,24  | 12,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | морковь                    |              | 9,37   | 7,50   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | лук репчатый               |              | 7,20   | 6,00   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масло растительное         |              | 3,00   | 3,00   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | соль иодированная          |              | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | бульон                     |              | 105,00 | 105,00 |               |               |                |                 |               |
|                                                             | гренки :                   |              |        | 10,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | хлеб пшеничный             |              | 18,75  | 15,75  |               |               |                |                 |               |
| Азу-по-татарски с отварной<br>говядиной                     |                            | 150          |        |        | 14,09         | 15,73         | 14,42          | 256,52          | 5,88          |
|                                                             | говядина (лопатка б/к)     |              | 48     | 48     |               |               |                |                 |               |
|                                                             | соль иодированная          |              | 0,3    | 0,3    |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масса отварной говядины    |              |        | 30     |               |               |                |                 |               |
|                                                             | картофель                  |              | 133    | 100    |               |               |                |                 |               |
|                                                             | лук репчатый               |              | 18     | 15     |               |               |                |                 |               |
|                                                             | огурцы соленые             |              | 36,4   | 20     |               |               |                |                 |               |
|                                                             | томатная паста             |              | 4      | 4      |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масло растительное         |              | 8      | 8      |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масса овощей               |              |        | 120    |               |               |                |                 |               |
| Компот из урюка                                             |                            | 150          |        |        | 0,35          | 0,02          | 13,83          | 56,83           | 0,00          |
|                                                             | урюк                       |              | 15,30  | 15,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масса отварных сухофруктов |              |        | 24,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | вода питьевая              |              | 152,00 | 152,00 |               |               |                |                 |               |
|                                                             | сахар                      |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |
| Хлеб пшеничный                                              |                            | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          |
| Хлеб ржаной                                                 |                            | 30           | 30,00  | 30,00  | 1,98          | 0,36          | 11,87          | 59,34           | 0             |
| <b>Итого:</b>                                               |                            | <b>550</b>   |        |        | <b>23,04</b>  | <b>22,03</b>  | <b>70,83</b>   | <b>583,02</b>   | <b>12,05</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                              |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |
| Королевская ватрушка                                        |                            | 130          |        |        | 15,98         | 9,50          | 50,58          | 350,13          |               |
|                                                             | посыпка низ:               |              |        |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масло сливочное            |              | 9,00   | 9,00   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | мука пшеничная             |              | 17,00  | 17,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | сахарный песок             |              | 9,00   | 9,00   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | творожная начинка:         |              |        |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | творог                     |              | 68,00  | 68,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | сахарный песок             |              | 13,50  | 13,50  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | яйцо куриное               |              | 16,20  | 13,50  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | посыпка низ:               |              |        |        |               |               |                |                 |               |
|                                                             | масло сливочное            |              | 3,50   | 3,50   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | мука пшеничная             |              | 7,20   | 7,20   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | сахарный песок             |              | 3,50   | 3,50   |               |               |                |                 |               |
| Чай с сахаром, с яблоком                                    |                            | 170/6/10     |        |        | 0,11          | 0,06          | 6,99           | 28,70           | 1,03          |
|                                                             | чай весовой                |              | 0,45   | 0,45   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | сахар                      |              | 6,00   | 6,00   |               |               |                |                 |               |
|                                                             | яблоки                     |              | 11,40  | 10,00  |               |               |                |                 |               |
|                                                             | вода                       |              | 170,00 | 170,00 |               |               |                |                 |               |
| <b>Итого:</b>                                               |                            | <b>316</b>   |        |        | <b>16,09</b>  | <b>9,56</b>   | <b>57,57</b>   | <b>378,83</b>   | <b>1,03</b>   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                               |                            | <b>1375</b>  |        |        | <b>54,76</b>  | <b>48,28</b>  | <b>182,67</b>  | <b>1392,21</b>  | <b>16,06</b>  |
| <b>ИТОГО за 12 дней</b>                                     |                            | <b>17194</b> |        |        | <b>514,18</b> | <b>523,47</b> | <b>2083,19</b> | <b>15227,96</b> | <b>580,96</b> |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>          |                            | <b>1433</b>  |        |        | <b>42,85</b>  | <b>43,62</b>  | <b>173,60</b>  | <b>1269,00</b>  | <b>48,41</b>  |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могилянский 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%