

Утверждаю  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
Харламова Э.Р.

Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной  
организации

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

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                    | Ингредиенты                 | Масса порции | Кол - во        | Кол - во       | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------------|
|                                                  |                             |              | (в г)<br>брутто | (в г)<br>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                                   |                             |              |                 |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Фрукты свежие                                    |                             | 100          | 100,00          | 100,00         | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ                      |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) |                             |              |                 |                |                  |       |        |                         |         | дошк. 2016                   |
| Итого:                                           |                             | 100          |                 |                | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                              |
| 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   |                             | 150          |                 |                | 2,58             | 2,86  | 11,27  | 89,36                   | 3,45    | №91 сб дошк 2016             |
|                                                  | 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          |                  |       |        |                         |         |                              |
| 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 потр с/м   |              | 72,90           | 69,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                  | соль йодированная           |              | 0,30            | 0,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                  | масса отварной мякоти птицы |              |                 | 30,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                  | лук репчатый                |              | 26,40           | 22,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                  | морковь                     |              | 12,50           | 12,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                  | Масло сливочное             |              | 2,50            | 2,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                  | бульон                      |              | 10,00           | 10,00          |                  |       |        |                         |         |                              |
| 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                                   |                             | 30           | 30,00           | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,77  | 70,57                   | 0,00    | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                      |                             | 35           | 35,00           | 35,00          | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                   |         | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                           |                             | 575          |                 |                | 18,69            | 18,32 | 76,57  | 556,91                  | 23,28   |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                              |                             |              |                 |                |                  |       |        |                         |         |                              |
| Кисломолочный напиток                            |                             | 150          |                 |                | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                   | 0,45    | №420 СБ дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)    | кисломолочный напиток       |              | 155,00          | 150,00         |                  |       |        |                         |         |                              |

|                                             |                    |       |        |        |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------|--------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Кондитерское изделие                        | печенье            | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |       | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Рыба, тушенная с овощами                    |                    | 40/20 |        |        | 3,20  | 10,59 | 21,70  | 196,18  |       | №229 школьн. 2017            |
|                                             | минтай ПБГ с/м     |       | 69,10  | 51,00  |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | вода питьевая      |       | 8,00   | 8,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | морковь            |       | 10,00  | 8,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | томатная паста     |       | 1,60   | 1,60   |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | лук репчатый       |       | 4,80   | 4,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | масло растительное |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | соль               |       | 0,16   | 0,16   |       |       |        |         |       |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным |                    | 110/2 |        |        | 2,65  | 1,77  | 25,86  | 134,03  |       | №304 сб шк 2017              |
|                                             | Крупа рисовая      |       | 39,60  | 39,60  |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | соль иодированная  |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | Вода питьевая      |       | 240,00 | 240,00 |       |       |        |         |       |                              |
|                                             | Масло сливочное    |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                              |                    | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,77  | 70,57   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| 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 |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                      |                    | 527   |        |        | 14,05 | 18,32 | 88,52  | 580,13  | 0,48  |                              |
| ВСЕГО:                                      |                    | 1566  |        |        | 44,31 | 51,42 | 224,45 | 1559,95 | 35,67 |                              |

День 2- ой

| Дели 2-ой                                                            |                            |              |                      |                |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|----------------|------------------|------|--------|------------------|---------|-------------------|-------|-------------------|------|-------|------|--------|------|-----------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                        | Ингредиенты                | Масса порции | Кол - во             | Кол - во       | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая   | Витамин | Сборник рецептов  |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      |                            |              | (в г)<br>брутто      | (в г)<br>нетто | белки            | жиры | угл-ды | ценность<br>Ккал | С       |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| ЗАВТРАК                                                              |                            |              |                      |                |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           |                            | 140/3        |                      |                | 3,83             | 2,34 | 19,46  | 117,34           | 0,00    | ТТК №6Д           |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | крупа пшено                |              | 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           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Какао с молоком                                                      | масло сливочное            | 180/6        | 3,00                 | 3,00           | 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         |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                                         | Вода                       | 25/5         | 80,00                | 80,00          | 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          |                      |                | 9,42             | 9,88 | 43,25  | 306,62           | 1,43    |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                       |                            |              |                      |                |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Сок в инд.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 моркови с сахаром                                           |                            | 40           |                      |                | 0,50             | 0,04 | 4,65   | 20,92            | 1,92    | №42, Сб дошк 2016 |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | морковь                    |              | 48,00                | 38,40          |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | сахар                      | 150/5        | 2,00                 | 2,00           | 1,81             | 3,70 | 6,74   | 70,31            | 6,43    | №63, сб дошк 2016 |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | капуста свежая             |              | 15,00                | 12,00          |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | картофель                  |              | 15,96                | 12,00          |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | морковь                    |              | 9,38                 | 7,50           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | лук репчатый               |              | 7,14                 | 6,00           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | свекла                     |              | 30,72                | 24,00          |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | масло растительное         |              | 3,00                 | 3,00           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | сахар                      |              | 0,15                 | 0,15           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | томатная паста             |              | 1,50                 | 1,50           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
|                                                                      | 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                 |                |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| соль йодированная                                                    |                            | 0,15         | 0,15                 |                |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                        |                            |              | 110/2                |                |                  |      | 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           |                  |      |        |                  |         |                   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |
| Компот из свежих яблок                                               | масло сливочное            | 150          | 2,00                 | 2,00           | 0,12             | 0,12 | 20,91  | 85,95            | 2,85    | №342 сб шк 2017   |       |                   |      |       |      |        |      |                       |

|                                                                     |             |                       |        |              |              |               |                |              |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| яблоки свежие                                                       |             | 28,50                 | 25,00  |              |              |               |                |              |                                                            |
| сахар                                                               |             | 5,00                  | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                            |
| вода                                                                |             | 152,00                | 152,00 |              |              |               |                |              |                                                            |
| Хлеб ржаной                                                         | 35          | 35,00                 | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012                               |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>552</b>  |                       |        | <b>19,92</b> | <b>17,48</b> | <b>77,03</b>  | <b>549,15</b>  | <b>11,76</b> |                                                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |             |                       |        |              |              |               |                |              |                                                            |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150         | 155,00                | 150,00 | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк 2016                                          |
| Булочка сладкая                                                     | 35          |                       |        | 2,95         | 3,36         | 14,64         | 123,90         |              | Сборник национальных блюд и кулинарных изделий С/х 150 С/х |
|                                                                     |             | мука пшеничная        | 21,70  |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | мука пшеничная        | 0,70   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | дрожжи сухие          | 0,28   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | соль иодированная     | 0,28   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | сахар                 | 0,70   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масло сливочное       | 1,75   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | яйцо                  | 2,10   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | молоко                | 8,75   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масса теста           |        |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | сахар                 | 3,50   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масло сливочное       | 1,75   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масса пф              |        |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | яйцо куриное          | 0,60   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масло растительное    | 0,10   |              |              |               |                |              |                                                            |
| Омлет натуральный                                                   | 130         |                       |        | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | №229, сб дошк 2016                                         |
|                                                                     |             | яйцо                  | 96,00  |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | молоко                | 55,00  |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масса омлетной смеси  |        |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масло сливочное       | 2,00   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | соль иодированная     | 0,30   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | масса готового омлета |        |              |              |               |                |              |                                                            |
| Хлеб пшеничный                                                      | 20          | 20,00                 | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Папи + 2012                                |
| Чай с сахаром и лимоном                                             | 150/5/5     |                       |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016                                             |
|                                                                     |             | чай весовой           | 0,40   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | Сахар                 | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | лимон                 | 5,55   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                     |             | Вода                  | 150,00 |              |              |               |                |              |                                                            |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>440</b>  |                       |        | <b>21,01</b> | <b>28,81</b> | <b>38,25</b>  | <b>519,71</b>  | <b>2,94</b>  |                                                            |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       | <b>1551</b> |                       |        | <b>51,34</b> | <b>56,17</b> | <b>178,73</b> | <b>1460,28</b> | <b>20,13</b> |                                                            |

### День 3 - нй

| Наименование блюд и продуктов                                  | Ингридиенты             | Масса порции | Кол - во<br>брутто | Кол - во<br>нетто | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины | Сборник рецептур             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|-------------------|------------------|-------|--------|----------------|----------|------------------------------|
|                                                                |                         |              |                    |                   | 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                     |
|                                                                | Крупа 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              |                  |       |        |                |          |                              |
| Чай с молоком,сахаром                                          |                         | 180/6        |                    |                   | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76          | 1,38     | №413 сб дошк                 |
|                                                                | 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:                                                         |                         | 364          |                    |                   | 10,26            | 12,89 | 46,65  | 362,90         | 1,45     |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                         |              |                    |                   |                  |       |        |                |          |                              |
| Фрукты свежие<br>(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |                         | 100          | 100,00             | 100,00            | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00    | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                         |                         | 100          |                    |                   | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00    |                              |
| ОБЕД                                                           |                         |              |                    |                   |                  |       |        |                |          |                              |
| Салат из свежей капусты с морковью                             |                         | 40           |                    |                   | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96          | 12,98    | №21 сб дошк Дели2016         |
|                                                                | капуста свежая б/к      |              | 41,60              | 33,30             |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | масса прогретой капусты |              |                    | 30,00             |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | морковь                 |              | 8,75               | 7,00              |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | соль иодированная       |              | 0,40               | 0,40              |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | сахарный песок          |              | 2,00               | 2,00              |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | масло растительное      |              | 2,00               | 2,00              |                  |       |        |                |          |                              |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне,со сметаной        |                         | 150/6        |                    |                   | 2,51             | 6,73  | 21,51  | 166,84         | 5,13     | №82 сб дошк 2016             |
|                                                                | картофель               |              | 66,50              | 50,00             |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | крупа перловая          |              | 6,00               | 6,00              |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | морковь                 |              | 7,50               | 6,00              |                  |       |        |                |          |                              |
|                                                                | лук репчатый            |              | 3,57               | 3,00              |                  |       |        |                |          |                              |

|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|------------------------|--------------------|--------|--------|-------|------|---------------------------------------------|--|--|--|--|----------------|-----------------|-------|------|
| Биточки "Домашние"                             | масло растительное                                                  | 50    | 2,00                  | 2,00   | 7,41  | 5,79  | 10,68  | 110,54  | 0,05  | Акт проработки от 25.12.2012 |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | огурцы соленые                                                      |       | 18,20                 | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | соль йодированная                                                   |       | 0,50                  | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | 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 йодированная                                                   |       | 0,40                  | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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  |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | вода питьевая                                                       |       | 231,00                | 231,00 |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | соль йодированная                                                   |       | 0,45                  | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | масло сливочное                                                     |       | 2,00                  | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | 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, табл 6 стр 144, Дели + 2012 |  |  |  |  |                |                 |       |      |
| Хлеб ржаной                                    | 35                                                                  | 35,00 | 35,00                 | 2,31   | 0,42  | 13,85 | 69,23  |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
| Итого:                                         | 563                                                                 |       |                       | 18,82  | 19,97 | 92,41 | 628,00 | 18,99   |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                            | Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150   |                       |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                |                                                                     |       | кисломолочный напиток | 155,00 |       |       |        |         |       |                              | 150,00                 |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | Кондитерское изделие                                                | 20    | 20,00                 | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76  | 66,20   |       | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | Королевская ватрушка                                                | 130   |                       |        | 15,98 | 9,50  | 50,58  | 350,13  |       |                              | ТТК №810 от 15.02.2023 |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | 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 верх:      |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                | масло сливочное | 3,50  | 3,50 |
|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                | мука пшеничная  | 7,20  | 7,20 |
|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                | сахарный песок  | 3,50  | 3,50 |
|                                                | Напиток из шиповника                                                | 150/5 |                       |        |       | 0,51  | 0,21   | 5,57    | 26,15 | 36,60                        | №399 сб дошк           |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        | шиповник           | 15,30  | 15,00  |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        | сахар              | 5,00   | 5,00   |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                |                                                                     |       |                       |        |       |       |        |         |       |                              |                        | вода               | 150,00 | 150,00 |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | Итого:                                                              | 455   |                       |        | 23,02 | 13,72 | 76,21  | 518,48  | 37,05 |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |
|                                                | ВСЕГО:                                                              | 1482  |                       |        | 53,60 | 47,08 | 236,27 | 1605,38 | 67,49 |                              |                        |                    |        |        |       |      |                                             |  |  |  |  |                |                 |       |      |

#### День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов           | Ингридиенты       | Масса порции     | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин        | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|-------------------|------------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|----------------|------------------|
|                                         |                   |                  | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды |                |                |                  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК           | 140/3            |          |          |                  |       |        |                |                |                  |
|                                         | Крупа манная      |                  | 18,00    | 18,00    | 4,24             | 4,60  | 22,61  | 149,26         | 0,82           | ТТК №4Д          |
|                                         | Молоко            |                  | 123,00   | 123,00   |                  |       |        |                |                |                  |
|                                         | 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              |          |          | 9,01             | 11,37 | 45,88  | 322,34         | 1,99           |                  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                          |                   |                  |          |          |                  |       |        |                |                |                  |
| Сок в инд 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         |                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| <b>ОБЕД</b>                                                         |                                              |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Салат из свеклы с яблоками                                          | свекла                                       | 40         | 41,00  | 32,00  | 0,44         | 3,10         | 2,07         | 30,68         | 2,58         | №36 дошк. 2016               |
|                                                                     | яблоки свежие                                |            | 8,00   | 7,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло растительное                           |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки                            |                                              | 150        |        |        | 1,54         | 3,33         | 6,97         | 69,45         | 0,30         | №94 сб дошк 2016             |
|                                                                     | мука пшеничная                               |            | 11,30  | 11,30  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | яйцо                                         |            | 3,60   | 3,00   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | вода питьевая                                |            | 2,10   | 2,10   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная                            |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | 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 йодированная                            |            | 0,65   | 0,65   |              |              |              |               |              |                              |
| Индейки тушеная с овощами по-татарски                               | филе индейки (филе грудок или бедра индейки) | 30/30      | 42,00  | 42,00  | 10,03        | 8,30         | 17,97        | 101,63        | 16,41        | ТТК №753 от 20.08.2022       |
|                                                                     | соль йодированная                            |            | 0,30   | 0,30   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масса отварного филе индейки                 |            |        | 30,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | лук репчатый                                 |            | 26,40  | 22,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | морковь                                      |            | 12,50  | 12,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                              |            | 2,50   | 2,50   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | бульон                                       |            | 10,00  | 10,00  |              |              |              |               |              |                              |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным                         |                                              | 110/2      |        |        | 2,65         | 1,77         | 25,86        | 134,03        |              | №304 сб шк 2017              |
|                                                                     | крупа рисовая                                |            | 39,60  | 39,60  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная                            |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | вода питьевая                                |            | 240,00 | 240,00 |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                              |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Компот из урюка                                                     | урюк                                         | 150        | 15,30  | 15,00  | 0,35         | 0,02         | 13,83        | 56,83         | 0,00         | №394 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | масса отварных сухофруктов                   |            |        | 24,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | 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                                                         |                                              | 35         | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                              | <b>542</b> |        |        | <b>18,84</b> | <b>17,09</b> | <b>90,39</b> | <b>508,85</b> | <b>19,29</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                              |            |        |        |              |              |              |               |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                        | 150        | 152,00 | 150,00 | 4,35         | 3,75         | 6,30         | 76,00         | 0,45         | №420 СБ дошк                 |
| Сдоба обыкновенная                                                  |                                              | 25         |        |        | 1,94         | 1,18         | 13,07        | 71            |              | №449 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                           |            | 17,80  | 17,80  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | подпыл                                       |            | 0,75   | 0,75   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | сахарный песок                               |            | 1,85   | 1,85   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                              |            | 0,55   | 0,55   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | (для разделки)                               |            | 0,74   | 0,74   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                                 |            | 0,78   | 0,65   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | дрожжи сухие                                 |            | 0,07   | 0,07   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная                            |            | 0,27   | 0,27   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | вода питьевая                                |            | 7,80   | 7,80   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката                          |            |        | 28,80  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло растительное                           |            | 0,05   | 0,05   |              |              |              |               |              |                              |
| Котлеты рыбные                                                      | рыба (минтай с/м БГ)                         | 50         | 45,22  | 33,00  | 6,41         | 3,41         | 5,58         | 72,63         | 0,33         | №234 сб шк 2017              |
|                                                                     | 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                                | картофель                                    | 120/3      | 136,80 | 102,60 | 2,47         | 6,02         | 16,39        | 129,60        | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
|                                                                     | молоко                                       |            | 18,96  | 18,00  |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                              |            | 4,20   | 4,20   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная                            |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                              |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                              | 20         | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром                                                       |                                              | 150/5      |        |        | 0,053        | 0,015        | 5,02         | 20,08         | 0,02         | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                                     | чай весовой                                  |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |              |                              |
|                                                                     | сахар                                        |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |              |                              |

|        |      |        |        |       |       |        |         |       |  |
|--------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| вода   |      | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |  |
| Итого: | 523  |        |        | 16,75 | 14,54 | 56,20  | 415,81  | 15,33 |  |
| ВСЕГО: | 1624 |        |        | 45,59 | 42,99 | 212,67 | 1331,80 | 40,61 |  |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                  | Ингредиенты                    | Масса порции | 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        |
|                                                                | крупа гречневая                |              | 28,00    | 28,00  |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | сахар                          |              | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | молоко                         |              | 98,00    | 98,00  |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | вода питьевая                  |              | 21,00    | 21,00  |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | масло сливочное                |              | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | соль йодированная              |              | 0,40     | 0,40   |                  |       |        |                |         |                         |
| 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 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          |          |        | 8,93             | 11,90 | 49,42  | 343,92         | 1,24    |                         |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |                                |              |          |        |                  |       |        |                |         |                         |
| 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:                                                         |                                | 100          |          |        | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   |                         |
| ОБЕД                                                           |                                |              |          |        |                  |       |        |                |         |                         |
| Салат из моркови с сахаром                                     |                                | 40           |          |        | 0,50             | 0,04  | 4,65   | 20,92          | 1,92    | №42, СБ дошк            |
|                                                                | морковь                        |              | 48,00    | 38,40  |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | сахар                          |              | 2,00     | 2,00   |                  |       |        |                |         |                         |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками            |                                | 150/10       |          |        | 5,29             | 4,33  | 10,00  | 108,56         | 3,55    | №87 СБ дошк. 2016       |
|                                                                | картофель                      |              | 40,05    | 30,00  |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | горох колотый                  |              | 12,15    | 12,00  |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | лук репчатый                   |              | 7,20     | 6,00   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | морковь                        |              | 9,60     | 7,50   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | соль йодированная              |              | 0,50     | 0,50   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | масло растительное             |              | 3,00     | 3,00   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | 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    | СБ дошкольн. №303, 2016 |
|                                                                | 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 йодированная              |              | 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  |                  |       |        |                |         | 2016                    |
|                                                                | масло сливочное                |              | 1,58     | 1,58   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | мука пшеничная                 |              | 1,58     | 1,58   |                  |       |        |                |         |                         |
|                                                                | морковь                        |              | 2,63     | 2,10   |                  |       |        |                |         |                         |

|                                               |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
|-----------------------------------------------|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|--|
| Компот из свежих фруктов                      | лук репчатый          |             | 1,26   | 1,05   |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               | томатная паста        |             | 2,10   | 2,10   |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               | масло сливочное       |             | 0,53   | 0,53   |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               | сахар                 |             | 0,35   | 0,35   |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               | соль йодированная     |             | 0,35   | 0,35   |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               | масса соуса           |             |        | 35,00  |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               | масса рагу            |             |        | 120,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
|                                               |                       | 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 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб пшеничный                                | сахар                 | 20          | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |  |
| Хлеб ржаной                                   |                       | 40          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, 141, 2012    |  |
| Хлеб ржаной                                   |                       | 40          | 40,00  | 40,00  | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |  |
| <b>Итого:</b>                                 |                       | <b>580</b>  |        |        | <b>17,93</b> | <b>22,87</b> | <b>63,21</b>  | <b>543,31</b>  | <b>25,97</b> |                              |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кисломолочный напиток                         |                       | 150         |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк                 |  |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток |             | 155,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |  |
| Кондитерское изделие                          | вафли                 | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |  |
| 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 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 |              |              |               |                |              |                              |  |
| <b>Итого:</b>                                 |                       | <b>460</b>  |        |        | <b>25,93</b> | <b>26,85</b> | <b>53,47</b>  | <b>559,68</b>  | <b>3,18</b>  |                              |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 |                       | <b>1498</b> |        |        | <b>53,20</b> | <b>62,02</b> | <b>175,89</b> | <b>1493,91</b> | <b>40,39</b> |                              |  |

День 6 - ый

2 неделя

| день 6 - вып                              |                    |              |                 |                 |                  |       |        |                         |              |                   |
|-------------------------------------------|--------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|-------------------|
| 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 |                         |              |                   |
| ЗАВТРАК                                   |                    |              |                 |                 |                  |       |        |                         |              |                   |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным |                    | 140/3        |                 |                 | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56                  | 0,60         | ТТК №7Д           |
|                                           | крупа рисовая      |              | 10,00           | 10,00           |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | крупа пшениная     |              | 7,50            | 7,50            |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | молоко             |              | 75,00           | 75,00           |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | вода               |              | 48,00           | 48,00           |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | сахар              |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | соль иодированная  |              | 0,40            | 0,40            |                  |       |        |                         |              |                   |
| Чай с молоком, сахаром                    | масло сливочное    | 180/6        | 3,00            | 3,00            | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38         | №413 сб дошк      |
|                                           | чай весовой        |              | 0,45            | 0,45            |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | сахар              |              | 6,00            | 6,00            |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | молоко             |              | 92,00           | 90,00           |                  |       |        |                         |              |                   |
|                                           | вода               |              | 90,00           | 90,00           |                  |       |        |                         |              |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным              |                    | 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          |                 |                 | 9,17             | 11,67 | 46,78  | 329,82                  | 1,98         |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                            |                    |              |                 |                 |                  |       |        |                         |              |                   |
| Сок в инд 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 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            |                  |       |        |                         |              |                   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками  | масло растительное | 150/10       | 1,80            | 1,80            | 3,40             | 2,87  | 10,20  | 88,01                   | 7,25         | №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            |                  |       |        |                         |              |                   |

|                                             |                                       |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|--|
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом | Буллон                                |          | 105,00 | 105,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | соль иодированная                     |          | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | фрикадельки мясные:                   |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | 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 готовых фрикаделек              |          |        | 10,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             |                                       | 110/20   |        |        | 8,88  | 9,20  | 18,73  | 179,14  | 0,50  | №314 сб дошк 2016            |  |
|                                             | капуста свежая                        |          | 83,4   | 66     |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | мясо)                                 |          | 43,85  | 42     |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | или фарш говяжий                      |          | 42     | 42     |       |       |        |         |       |                              |  |
| соус сметанно-томатный                      | крупа рисовая                         |          | 5,5    | 5,5    |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса отварного риса                  |          |        | 15,6   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | лук репчатый                          |          | 10,71  | 9      |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масло растительное                    |          | 2,75   | 2,75   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса припущенного лука               |          |        | 9      |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | яйцо                                  |          | 5,40   | 4,50   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | соль иодированная                     |          | 0,55   | 0,55   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса полуфабриката                   |          |        | 127,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масло растительное                    |          | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             |                                       |          |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | мука пшеничная                        |          | 1,50   | 1,50   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | вода                                  |          | 15,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | сметана                               |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | томатная паста                        |          | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | соль иодированная                     |          | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Напиток из сухофруктов                      | масса соуса сметанно-                 |          |        | 20,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             |                                       | 150      |        |        | 0,50  | 0,07  | 14,00  | 60      | 0,54  | №394 Сб дошк                 |  |
|                                             | сухофрукты                            |          | 12,75  | 12,50  |       |       |        |         |       |                              |  |
| Хлеб ржаной                                 | сахар                                 |          | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | вода                                  |          | 152,00 | 152,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             |                                       | 35       | 35,00  | 35,00  | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144.              |  |
| Итого:                                      |                                       | 505      |        |        | 15,95 | 14,41 | 59,18  | 426,17  | 11,08 |                              |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                         |                                       |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
| Кисломолочный напиток                       |                                       | 150      |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |  |
|                                             | кисломолочный напиток                 |          | 155,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
| Булочка дорожная                            |                                       | 35       |        |        | 2,73  | 4,90  | 18,25  | 126,70  |       | №453 сб дошк 2016            |  |
|                                             | мука пшеничная                        |          | 21,35  | 21,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | мука пшеничная на подпыл              |          | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | сахар                                 |          | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масло сливочное                       |          | 4,55   | 4,55   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | соль иодированная                     |          | 0,21   | 0,21   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | дрожжи сухие                          |          | 0,14   | 0,14   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | вода                                  |          | 10,70  | 10,70  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса полуфабриката                   |          |        | 39,90  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | для крошки:                           |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | мука пшеничная                        |          | 0,84   | 0,84   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масло сливочное                       |          | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса крошки                          |          |        | 1,40   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масло растительное для смазки изделий |          | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Омлет натуральный                           |                                       | 130      |        |        | 12,08 | 21,52 | 2,29   | 251,03  | 0,25  | №229, сб дошк                |  |
|                                             | яйцо                                  |          | 96,00  | 80,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | молоко                                |          | 55,00  | 55,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса омлетной смеси                  |          |        | 135,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масло сливочное                       |          | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | соль иодированная                     |          | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             | масса готового омлета                 |          |        | 130,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
| Хлеб пшеничный                              |                                       | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,31  | 58,81   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели -, 2012 |  |
| 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 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                                             |                                       |          |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
| Итого:                                      |                                       | 505      |        |        | 21,15 | 30,43 | 45,14  | 537,24  | 1,72  |                              |  |
| ВСЕГО:                                      |                                       | 1569     |        |        | 47,27 | 56,51 | 171,30 | 1378,03 | 18,78 |                              |  |

День 7 - ой

| Наименование блюд и | Ингредиенты | Масса | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---------------------|-------------|-------|----------------|----------------|------------------|-------------------------|---------|------------------|
|---------------------|-------------|-------|----------------|----------------|------------------|-------------------------|---------|------------------|

| продуктов                                                             |  | порции     | брутто | нетто  | белки        | жиры         | угл-ды       | Ккал          | С            |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                        |  |            |        |        |              |              |              |               |              |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                              |  | 140/3      |        |        | 4,70         | 4,80         | 23,25        | 171,47        |              | ТТК №10Д          |
| Крупа 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   |              |              |              |               |              |                   |
| <b>Итого:</b>                                                         |  | <b>359</b> |        |        | <b>9,47</b>  | <b>11,57</b> | <b>46,52</b> | <b>344,55</b> | <b>1,17</b>  |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                                 |  |            |        |        |              |              |              |               |              |                   |
| Фрукты свежие                                                         |  | 100        | 100,00 | 100,00 | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 10,00        | №386 СБ           |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)                       |  |            |        |        |              |              |              |               |              | дошк. 2016        |
| <b>Итого:</b>                                                         |  | <b>100</b> |        |        | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>  | <b>10,00</b> |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                           |  |            |        |        |              |              |              |               |              |                   |
| 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 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  |
| крупя 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                                                                  |  |            | 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  |              |              |              |               |              |                   |
| крупя 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 сливочным                                  |  | 120/3      |        |        | 2,47         | 6,02         | 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 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 ржаной                                                           |  | 35         |        |        | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |              | табл 6 стр 144.   |
| <b>Итого:</b>                                                         |  | <b>548</b> |        |        | <b>14,12</b> | <b>14,83</b> | <b>69,09</b> | <b>471,14</b> | <b>26,48</b> |                   |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                            |  |            |        |        |              |              |              |               |              |                   |
| Молоко кипяченое (молоко)                                             |  | 150        |        |        | 4,58         | 4,08         | 7,58         | 85,00         | 2,05         | №419 СБ дошк 2016 |
| молоко                                                                |  |            | 158,00 | 150,00 |              |              |              |               |              |                   |

|                                     |                    |       |        |        |       |       |        |         |        |                              |
|-------------------------------------|--------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------------------------------|
| Кондитерское изделие                | сушки              | 20    | 20,00  | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76  | 66,20   |        | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
| Макаронные изделия отварные 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 йодированная  |       | 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 +, 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 |       |       |        |         |        |                              |
| Итого:                              |                    | 475   |        |        | 17,79 | 12,41 | 55,20  | 403,17  | 77,20  |                              |
| ВСЕГО:                              |                    | 1482  |        |        | 41,77 | 39,20 | 180,61 | 1265,86 | 114,85 |                              |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты                | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая | Витамин     | Сборник рецептов             |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|------------------------------|
|                                                                       |                            |              | (в г)    | (в г)    | белки            | жиры         | угл-ды       | ценность       | С           |                              |
|                                                                       | <b>ЗАВТРАК</b>             |              | брутто   | нетто    |                  |              |              |                |             |                              |
| 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     |                  |              |              |                |             |                              |
| Какао с молоком                                                       | Масло сливочное            | 180/6        | 3,00     | 3,00     | 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     |                  |              |              |                |             |                              |
| <b>Итого:</b>                                                         |                            | <b>359</b>   |          |          | <b>11,38</b>     | <b>13,82</b> | <b>50,08</b> | <b>374,94</b>  | <b>2,10</b> |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                                 |                            |              |          |          |                  |              |              |                |             |                              |
| Сок в инд 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 моркови с сахаром                                            |                            | 40           |          |          | 0,50             | 0,04         | 4,65         | 20,92          | 1,92        | №42, Сб дошк                 |
|                                                                       | морковь                    |              | 48,00    | 38,40    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | сахар                      |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                              |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной |                            | 150/5        |          |          | 1,81             | 3,70         | 6,74         | 70,31          | 6,43        | №63, сб дошк 2016            |
|                                                                       | капуста свежая             |              | 15,00    | 12,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | картофель                  |              | 15,96    | 12,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | морковь                    |              | 9,38     | 7,50     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | лук репчатый               |              | 7,14     | 6,00     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | свекла                     |              | 30,72    | 24,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | масло растительное         |              | 3,00     | 3,00     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | сахар                      |              | 0,15     | 0,15     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | томатная паста             |              | 1,50     | 1,50     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | соль йодированная          |              | 0,50     | 0,50     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | бульон                     |              | 120,00   | 120,00   |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | сметана                    |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                |             |                              |
| Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным                              |                            | 50/2         |          |          | 8,70             | 6,20         | 8,10         | 123,20         | 0,45        | №322, сб дошк 2016           |
|                                                                       | цыплята-бройлеры потр с/м  |              | 58,50    | 37,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | или фарш куриный           |              | 38,90    | 37,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | хлеб пшеничный             |              | 9,00     | 9,00     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | вода питьевая              |              | 13,00    | 13,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | соль йодированная          |              | 0,50     | 0,50     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | сухари панировочные        |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | масса полуфабриката        |              |          | 60,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | масло растительное         |              | 1,00     | 1,00     |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | масло сливочное            |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                |             |                              |
| 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 урюка                                                       |                            | 150          |          |          | 0,35             | 0,02         | 13,83        | 56,83          | 0,00        | №394 Сб дошк 2016            |
|                                                                       | урюк                       |              | 15,30    | 15,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | масса отварных сухофруктов |              |          | 24,00    |                  |              |              |                |             |                              |
|                                                                       | вода 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        | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |

|                                                                     |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Хлеб ржаной                                                         |                       | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       |                       | <b>412</b>  |        |        | <b>25,14</b> | <b>13,02</b> | <b>82,64</b>  | <b>551,39</b>  | <b>8,80</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                       |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток | 150         | 155,00 | 150,00 | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
| Кондитерское изделие                                                | печенье (или крекер)  | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,40          |              | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Пудинг творожный с повидлом                                         |                       | 110/20      |        |        | 16,73        | 11,84        | 39,76         | 330,50         | 0,21         | №249 Сб дошк 2016            |
|                                                                     | творог                |             | 94,82  | 93,50  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | манная крупа          |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | яйцо                  |             | 5,28   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | сахарный песок        |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная     |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное       |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | сухари панировочные   |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | сметана               |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | повидло               |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                                       |                       | 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 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       |                       | <b>455</b>  |        |        | <b>22,63</b> | <b>17,57</b> | <b>65,96</b>  | <b>509,98</b>  | <b>0,68</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       |                       | <b>1426</b> |        |        | <b>60,15</b> | <b>44,41</b> | <b>218,88</b> | <b>1521,11</b> | <b>15,58</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 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 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                 |
|                                                               | 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:                                                        |                              | 364          |                 |                 | 9,73             | 12,78 | 53,41  | 370,83                  | 2,12    |                              |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                              |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                              |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                              | 100          | 100,00          | 100,00          | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00   | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                        |                              | 100          |                 |                 | 0,90             | 0,20  | 8,10   | 43,00                   | 60,00   |                              |
| 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                 |              | 7,14            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | масло растительное           |              | 2,40            | 2,40            |                  |       |        |                         |         |                              |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки                      |                              | 150          |                 |                 | 1,54             | 3,33  | 6,97   | 69,45                   | 0,30    | №94 сб дошк 2016             |
|                                                               | мука пшеничная               |              | 11,30           | 11,30           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | яйцо                         |              | 3,60            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | вода питьевая                |              | 2,10            | 2,10            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | соль йодированная            |              | 0,20            | 0,20            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | 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 йодированная            |              | 0,65            | 0,65            |                  |       |        |                         |         |                              |
| Гуляш из отварной индейки                                     |                              | 30/30        |                 |                 | 9,56             | 5,30  | 2,04   | 92,63                   | 2,38    | №293 сб рецептов 2017        |
|                                                               | филе индейки (филе грудок)   |              | 42,00           | 42,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | соль йодированная            |              | 0,30            | 0,30            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | масса отварного филе индейки |              |                 | 30,00           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | морковь                      |              | 13,13           | 10,50           |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | лук репчатый                 |              | 6,36            | 5,30            |                  |       |        |                         |         |                              |
|                                                               | вода питьевая                |              | 22,50           | 22,50           |                  |       |        |                         |         |                              |

|                                                                     |                                                                                 |         |                                |                                |       |       |        |         |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | томатная паста<br>мука пшеничная в/с<br>масло растительное<br>соль йодированная | 110/2   | 0,90<br>1,50<br>2,00<br>0,15   | 0,90<br>1,50<br>2,00<br>0,15   | 6,45  | 3,13  | 29,16  | 170,14  | 0,00  | №179 сб дошк 2016            |
| Кисель                                                              | гречневая крупа<br>вода питьевая<br>соль йодированная<br>масло сливочное        | 150     | 52,40<br>78,10<br>0,30<br>2,00 | 52,40<br>78,10<br>0,30<br>2,00 | 0,45  | 0,08  | 13,5   | 63      | 0,83  | ТТК                          |
| Хлеб ржаной                                                         | Кисель-концентрат<br>Сахар<br>вода                                              | 35      | 17,50<br>5,00<br>150,00        | 17,50<br>5,00<br>150,00        | 2,31  | 0,42  | 13,85  | 69,23   |       | табл 6 стр 144.              |
| Итого:                                                              |                                                                                 | 547     |                                |                                | 20,87 | 16,27 | 68,44  | 514,19  | 3,51  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                                                                 |         |                                |                                |       |       |        |         |       |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                                                           | 150     |                                |                                | 4,35  | 3,75  | 6,30   | 76,00   | 0,45  | №420 Сб дошк 2016            |
| Ватрушка с повидлом                                                 |                                                                                 | 50      |                                |                                | 2,97  | 1,98  | 21,2   | 121,33  | 0     | ТТК                          |
| Котлеты рыбные                                                      | мука пшеничная в/с                                                              |         | 25,30                          | 25,30                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | дрожжи сухие                                                                    |         | 0,20                           | 0,20                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная                                                               |         | 0,40                           | 0,40                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | сахарный песок                                                                  |         | 1,30                           | 1,30                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | масло сливочное                                                                 |         | 1,13                           | 1,13                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                                                                    |         | 1,56                           | 1,30                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                                                                   |         | 10,00                          | 10,00                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с                                                              |         | 1,20                           | 1,20                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | повидло                                                                         |         | 20,20                          | 20,00                          |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                                                                    |         | 1,20                           | 1,00                           |       |       |        |         |       |                              |
| Картофель запеченный                                                | масло растительное                                                              | 50      | 0,20                           | 0,20                           | 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                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | картофель                                                                       | 120     | 231,60                         | 174,00                         | 3,26  | 7,07  | 25,31  | 182,4   | 17,4  | №147 сб шк 2017              |
|                                                                     | масло растительное                                                              |         | 5,00                           | 5,00                           |       |       |        |         |       |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      | соль йодированная                                                               |         | 0,30                           | 0,30                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     |                                                                                 | 20      | 20,00                          | 20,00                          | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном                                             |                                                                                 | 150/5/5 |                                |                                | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |
|                                                                     | чай весовой                                                                     |         | 0,40                           | 0,40                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Сахар                                                                           |         | 5,00                           | 5,00                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | лимон                                                                           |         | 5,55                           | 5,00                           |       |       |        |         |       |                              |
|                                                                     | Вода                                                                            |         | 150,00                         | 150,00                         |       |       |        |         |       |                              |
| Итого:                                                              |                                                                                 | 550     |                                |                                | 18,62 | 16,39 | 73,41  | 521,14  | 20,42 |                              |
| ВСЕГО:                                                              |                                                                                 | 1 561   |                                |                                | 50,12 | 45,64 | 203,36 | 1449,17 | 86,05 |                              |

День 10 - 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 иодированная |              | 0,40            | 0,40            |                  |      |        |                         |         |                   |
| Чай с сахаром, с яблоком                   | Масло сливочное   | 170/6/10     | 3,00            | 3,00            | 0,11             | 0,06 | 6,99   | 28,70                   | 1,03    | №412 Дели 2016    |
|                                            | чай весовой       |              | 0,45            | 0,45            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                            | Сахар             |              | 6,00            | 6,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                            | яблоки            |              | 11,40           | 10,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                            | Вода              |              | 170,00          | 170,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным               | Батон нарезной    | 25/5         | 25,00           | 25,00           | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016      |
|                                            | Масло сливочное   |              | 5,00            | 5,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                            | Итого:            |              | 359             |                 |                  |      |        |                         |         |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                             |                   |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                   |
| Сок в инд. 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 |

|                                                                     |                         |       |        |        |        |        |         |          |        |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|------------------------------|
| Щи со свежей капустой с картофелем, на мясном бульоне, со сметаной  | зеленый горошек к/с     |       | 48,10  | 28,50  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масло растительное      |       | 1,50   | 1,50   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     |                         | 150/5 |        |        | 1,19   | 3,72   | 4,92    | 61,95    | 9,49   | №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   |        |        |         |          |        |                              |
| Азу-по-татарски с отварной говядиной                                | соль иодированная       |       | 0,50   | 0,50   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | вода или бульон         |       | 120,00 | 120,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | сметана                 |       | 5,00   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     |                         | 150   |        |        | 14,09  | 15,73  | 14,42   | 256,52   | 5,88   | Акт проработки от 25.12.2022 |
|                                                                     | Говядина (лопатка б/к)  |       | 48     | 48     |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | соль иодированная       |       | 0,3    | 0,3    |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масса отварной говядины |       |        | 30     |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Картофель               |       | 133    | 100    |        |        |         |          |        |                              |
| Компот из свежих фруктов                                            | томатная паста          |       | 4      | 4      |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Лук репчатый            |       | 18     | 15     |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Огурцы соленые          |       | 36,4   | 20     |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Бульон мясной           |       | 30     | 30     |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Масло растительное      |       | 8      | 8      |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Масса овощей            |       |        | 120    |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     |                         | 150   |        |        | 0,17   | 0,09   | 7,44    | 32,89    | 6,16   | ТТК                          |
|                                                                     | яблоки свежие           |       | 22,80  | 20,00  |        |        |         |          |        |                              |
| Хлеб ржаной                                                         | апельсин                |       | 7,50   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | лимон                   |       | 5,55   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Вода                    |       | 152,00 | 152,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | сахар                   |       | 5,00   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
| Итого:                                                              |                         | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,31   | 0,42   | 13,85   | 69,23    |        | табл 6 стр 144,              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                         | 520   |        |        | 18,64  | 21,51  | 42,51   | 445,67   | 21,53  |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток   | 150   |        |        | 4,35   | 3,75   | 8,00    | 83,00    | 1,05   | №420 Сб дошк 2016            |
|                                                                     |                         |       | 155,00 | 150,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | пряники                 | 35    | 35,00  | 35,00  | 2,07   | 1,65   | 26,25   | 128,10   | 0,00   | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
|                                                                     |                         | 130   |        |        | 12,08  | 21,52  | 2,29    | 251,03   | 0,25   | №229, сб дошк 2016           |
| Омлет натуральный                                                   | яйцо                    |       | 96,00  | 80,00  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | молоко                  |       | 55,00  | 55,00  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масса омлетной смеси    |       |        | 135,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масло сливочное         |       | 2,00   | 2,00   |        |        |         |          |        |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      | соль иодированная       |       | 0,30   | 0,30   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | масса готового омлета   |       |        | 130,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     |                         | 20    | 20,00  | 20,00  | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 47,00    | 0,00   | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
|                                                                     |                         | 150/5 |        |        | 0,50   | 0,21   | 5,57    | 26,15    | 75,00  | №399 сб дошк                 |
| Напиток из шиповника                                                | шиповник                |       | 15,30  | 15,00  |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | сахар                   |       | 5,00   | 5,00   |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | вода                    |       | 150,00 | 150,00 |        |        |         |          |        |                              |
|                                                                     | Итого:                  |       | 490    |        |        | 20,52  | 27,29   | 51,95    | 535,28 | 76,30                        |
| ВСЕГО:                                                              |                         | 1569  |        |        | 48,20  | 58,05  | 165,53  | 1384,91  | 103,53 |                              |
| ИТОГО за 10 дней                                                    |                         | 15328 |        |        | 495,56 | 503,49 | 1967,70 | 14450,41 | 543,08 |                              |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника                         |                         | 1533  |        |        | 49,56  | 50,35  | 196,77  | 1445,04  | 54,31  |                              |
| Примечание:                                                         |                         |       |        |        |        |        |         |          |        |                              |

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, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьян 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, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I 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%