



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-16 часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ый

| Наименование блюд и<br>продуктов                         | Масса<br>порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов           |
|----------------------------------------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|----------------------------|
|                                                          |                 | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | К       |                            |
|                                                          |                 | брутто   | нетто    |                  |       |        |                |         |                            |
| ЗАВТРАК                                                  |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                            |
| Каша "Дружба" молочная с маслом<br>сливочным             | 180/3           |          |          | 5,35             | 5,41  | 38,57  | 225,00         | 0,86    | ТТК №7Д                    |
|                                                          |                 | 13,50    | 13,50    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 10,00    | 10,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 68,00    | 68,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,50     | 0,50     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 3        | 3        |                  |       |        |                |         |                            |
| Кофейный напиток с молоком                               | 180/6           |          |          | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67          | 1,17    | №414 Дели 2016             |
|                                                          |                 | 2,50     | 2,50     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 90,00    | 90,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 108,00   | 108,00   |                  |       |        |                |         |                            |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 30/5            |          |          | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60         |         | №1 сб дошк Дели 2016       |
|                                                          |                 | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                            |
| Итого:                                                   | 404             |          |          | 10,49            | 12,32 | 60,05  | 379,27         | 2,03    |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                           |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                            |
| Фрукты свежие(яблоки)                                    | 100             | 100      | 100      | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   | №386 СБ                    |
| Итого:                                                   | 100             |          |          | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   |                            |
| ОБЕД                                                     |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                            |
| Салат из моркови с сахаром                               | 60              |          |          | 0,80             | 0,06  | 4,55   | 21,80          | 2,88    | №42,сб дошк 2016           |
|                                                          |                 | 75,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                            |
| Суп вермишелевый с картофелем с<br>мясными фрикадельками | 180/15          |          |          | 4,93             | 3,80  | 12,68  | 114,56         | 6,17    | №103,сб дошк 2016          |
|                                                          |                 | 17,85    | 17,1     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 17,95    | 17,1     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 1,79     | 1,5      |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 1,44     | 1,2      |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 1,5      | 1,5      |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,15     | 0,15     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 |          | 21,5     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 |          | 15       |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 79,80    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 10,00    | 8,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 9,52     | 8,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 8,00     | 8,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 132,00   | 132,00   |                  |       |        |                |         |                            |
| Котлеты рубленые из говядины                             | 70              |          |          | 11,79            | 13,09 | 11,51  | 211,06         | 0,84    | ТТК от 25.01.2023          |
|                                                          |                 | 51,16    | 49       |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 51,45    | 49       |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 14,64    | 12,3     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 11       | 11       |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 14,7     | 14,7     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 4,00     | 4,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,7      | 0,7      |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 |          | 75,3     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 1        | 1        |                  |       |        |                |         |                            |
| Каша ячневая вязкая с маслом<br>сливочным                | 130/3           |          |          | 3,02             | 3,25  | 34,14  | 137,73         |         | ТТК №3Д                    |
|                                                          |                 | 27,00    | 27,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 104,00   | 104,00   |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,30     | 0,30     |                  |       |        |                |         |                            |
| Напиток из сухофруктов                                   | 180             |          |          | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,18          | 0,65    | №394 СБ дошк 2016          |
|                                                          |                 | 15,30    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 183,00   | 183,00   |                  |       |        |                |         |                            |
| Хлеб пшеничный                                           | 25              | 25,00    | 25,00    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75          | 0,00    | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                              | 45              | 45,00    | 45,00    | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10          |         | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                                   | 708             |          |          | 26,01            | 21,02 | 113,81 | 701,18         | 10,54   |                            |
| ПОЛДНИК                                                  |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                            |
| Котлеты рыбные                                           | 70              |          |          | 8,54             | 5,43  | 10,26  | 124,56         | 0,22    | №271 СБ дошк 2016          |
|                                                          |                 | 63,3     | 46,2     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 48,5     | 46,2     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 0,7      | 0,7      |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 12,6     | 12,6     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 18,2     | 18,2     |                  |       |        |                |         |                            |
|                                                          |                 | 7        | 7        |                  |       |        |                |         |                            |

|                         |                     |         |        |        |       |       |        |         |       |                             |
|-------------------------|---------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| Пюре Картофельное       | масса полуфабриката | 140     | 3      | 81     | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016          |
|                         | масло растительное  |         |        | 3      |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Картофель           |         | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Молоко              |         | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Масло сливочное     |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |
| Чай с сахаром и лимоном | соль иодированная   | 180/6/7 | 0,52   | 0,52   | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | № 412 СБ дошк Дели 2016     |
|                         | чай весовой         |         | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Сахар               |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                         | лимон               |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                             |
|                         | Вода                |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                             |
| Хлеб пшеничный          |                     | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого:                  |                     | 433     |        |        | 13,81 | 10,18 | 50,33  | 349,64  | 20,00 |                             |
| ВСЕГО:                  |                     | 1645    |        |        | 50,70 | 43,92 | 233,98 | 1477,09 | 42,57 |                             |

# День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции          | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур       |
|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|------------------------|
|                                                      |                       | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                        |
| ЗАВТРАК                                              |                       |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                        |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным            | 180/3                 |                 |                 | 4,81             | 7,85  | 29,38  | 207,32                  |         | ТТК №1Д                |
|                                                      |                       | 22,50           | 22,50           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 90,00           | 90,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 68,00           | 68,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 2,50            | 2,50            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 0,50            | 0,50            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
| Какао с молоком                                      | 180/6                 |                 |                 | 3,67             | 3,19  | 5,99   | 58,83                   | 1,43    | №416 Дели2016          |
|                                                      |                       | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 6,00            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 110,00          | 110,00          |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 80,00           | 80,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                  | 30/5/5                |                 |                 | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,04    | №2 СБ дошк2016         |
|                                                      |                       | 30,00           | 30,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 5,10            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
| Итого:                                               | 409                   |                 |                 | 12,08            | 16,87 | 50,86  | 394,91                  | 1,47    |                        |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                       |                       |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                        |
| Кисломолочный напиток                                | 180                   |                 |                 | 5,22             | 4,50  | 7,20   | 90,00                   | 1,26    | №420 СБ дошк 2016      |
| (Кефир, ряженка, катык)                              | кисломолочный напиток | 185,00          | 180,00          |                  |       |        |                         |         |                        |
| Итого:                                               | 180                   |                 |                 | 5,22             | 4,50  | 7,20   | 90,00                   | 1,26    |                        |
| ОБЕД                                                 |                       |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                        |
| Салат из картофеля с соевыми огурцами                | 60                    |                 |                 | 0,73             | 4,71  | 5,38   | 66,84                   | 3,62    | №23 СБ дошк2016        |
|                                                      |                       | 32,90           | 18,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 32,90           | 24,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 15,36           | 12,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 3,60            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной     | 180/7                 |                 |                 | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 86,04                   | 7,71    | №88 СБ дошк2016        |
|                                                      |                       | 20,00           | 16,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 21,28           | 16,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 12,50           | 10,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 9,52            | 8,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 41,00           | 32,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 2,40            | 2,40            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 1,00            | 1,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 4,00            | 4,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 0,70            | 0,70            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 140,00          | 140,00          |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 7,00            | 7,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 50/25                 |                 |                 | 6,23             | 6,46  | 7,36   | 112,50                  | 0,38    | ТТК 1001 от 10.06.2024 |
|                                                      |                       | 50,00           | 32,50           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 7,50            | 7,50            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 10,00           | 10,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 12,00           | 10,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       |                 | 7,50            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 3,50            | 3,50            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       |                 | 60,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       |                 | 50,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       |                 | 25,00           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 6,25            | 6,25            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 1,88            | 1,88            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 18,75           | 18,75           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 1,25            | 1,25            |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 0,20            | 0,20            |                  |       |        |                         |         |                        |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 130/3                 |                 |                 | 4,93             | 2,75  | 27,70  | 155,22                  | 0,00    | №219 СБ дошк 2016      |
|                                                      |                       | 45,5            | 45,50           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 275,0           | 275,0           |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 0,5             | 0,5             |                  |       |        |                         |         |                        |
|                                                      |                       | 3,0             | 3,0             |                  |       |        |                         |         |                        |
| Компот из свежих яблок                               | 180                   |                 |                 | 0,14             | 0,14  | 13,20  | 55,26                   | 0,81    | 342 СБ шк 2017         |
|                                                      |                       | 31,92           | 28,00           |                  |       |        |                         |         |                        |



|                                     |                    |        |        |       |       |        |         |        |                            |
|-------------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|----------------------------|
|                                     | яйцо               | 9,60   | 8,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | масло сливочное    | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | соль иодированная  | 0,12   | 0,12   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | вода питьевая      | 12,00  | 12,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Картофель тушёный с овощами в соусе |                    | 140    |        | 3,05  | 11,75 | 21,15  | 201,60  | 18,64  | №144 сблж 2016             |
|                                     | Картофель          | 173,00 | 130,00 |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | масло растительное | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | Лук репчатый       | 8,40   | 7,00   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | Морковь            | 12,50  | 10,00  |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | соль иодированная  | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | соус               |        | 25,00  |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | сметана            | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | Мука пшеничная     | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | вода               | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | соль иодированная  | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                            |
| Напиток из шиповника                |                    | 180/6  |        | 0,61  | 0,25  | 18,68  | 79,38   | 90,00  | №399 сб дожж 2016          |
|                                     | вода питьевая      | 180    | 180    |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | сахарный песок     | 6      | 6      |       |       |        |         |        |                            |
|                                     | шиповник           | 18,40  | 18,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Хлеб пшеничный                      |                    | 30     | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00   | табл 6 стр 134 Делн + 2012 |
| Итого:                              |                    | 436    |        | 19,35 | 15,06 | 55,73  | 439,48  | 109,97 |                            |
| ВСЕГО:                              |                    | 1625   |        | 58,15 | 43,37 | 244,32 | 1585,90 | 134,10 |                            |

#### День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Кол - во (в гр) |        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов  |
|------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------------|
|                                                      |              | брутто          | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды |                         |           |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным             | 180/3        |                 |        | 6,04             | 5,54  | 30,04  | 214,80                  | 0,86      | ТТК №10Д          |
|                                                      |              | 22,5            | 22,5   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 90              | 90     |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 68              | 68     |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 2,5             | 2,5    |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 0,5             | 0,5    |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 3               | 3      |                  |       |        |                         |           |                   |
| Кофейный напиток с молоком                           | 180/6        |                 |        | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67                   | 1,17      | №414 Делн 2016    |
|                                                      |              | 2,50            | 2,50   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 6,00            | 6,00   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 90,00           | 90,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 108,00          | 108,00 |                  |       |        |                         |           |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом             | 30/5/10      |                 |        | 2,35             | 4,52  | 17,39  | 119,80                  | 0,16      |                   |
|                                                      |              | 30,00           | 30,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 5,00            | 5,00   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 10,00           | 10,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
| Итого:                                               | 414          |                 |        | 11,24            | 12,47 | 53,42  | 377,27                  | 2,19      |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                   |
| Кисломолочный напиток                                | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 91,80                   | 1,44      | №420 Сб дожж 2016 |
| (кефир, ряженка, катык)                              |              | 185             | 180    |                  |       |        |                         |           |                   |
| Итого:                                               | 180          |                 |        | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 91,80                   | 1,44      |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                          |              |                 |        |                  |       |        |                         |           |                   |
| Салат из моркови с яблоками                          | 60           |                 |        | 0,65             | 0,11  | 5,17   | 24,24                   |           | №339 дожж. 2016   |
|                                                      |              | 56,28           | 45,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 17,10           | 15,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 0,60            | 0,60   |                  |       |        |                         |           |                   |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне | 180          |                 |        | 1,42             | 1,95  | 8,72   | 61,74                   | 5,94      | №46 Сб дожж 2016  |
|                                                      |              | 12,00           | 12,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 80,00           | 60,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 10,00           | 8,00   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 9,52            | 8,00   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 2,00            | 2,00   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 0,70            | 0,70   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 120,00          | 120,00 |                  |       |        |                         |           |                   |
| Птица, тушеная в соусе с овощами                     | 200          |                 |        | 17,79            | 13,83 | 17,20  | 264,00                  | 11,61     | №319 Сб дожж 2016 |
|                                                      |              | 97,5            | 92,0   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              |                 | 40,0   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 15              | 15,0   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 5               | 5,0    |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 1,5             | 1,5    |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 0,16            | 0,16   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              |                 | 20,0   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 137             | 103,0  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 37,5            | 30,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 28              | 23,00  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 1,5             | 1,5    |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 0,8             | 0,8    |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              |                 | 160,0  |                  |       |        |                         |           |                   |
| Компот из изюма и яблок                              | 180          |                 |        | 0,35             | 0,12  | 26,20  | 108,00                  | 1,44      | ТТК               |
|                                                      |              | 14,80           | 14,50  |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              | 9,20            | 9,00   |                  |       |        |                         |           |                   |
|                                                      |              |                 | 14,40  |                  |       |        |                         |           |                   |

|                           |      |        |        |       |       |        |         |       |                                                   |
|---------------------------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------------------------|
| Вода                      |      | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                                   |
| сахар                     |      | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                   |
| Хлеб пшеничный            | 25   | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012                        |
| Хлеб ржаной               | 45   | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012                        |
| Итого:                    | 690  |        |        | 25,08 | 16,75 | 87,41  | 605,83  | 18,99 |                                                   |
| ПОЛДНИК                   |      |        |        |       |       |        |         |       |                                                   |
| Омлет натуральный с сыром | 150  |        |        | 10,93 | 15,43 | 41,90  | 347,50  | 0,33  | №229,сб дошк2016                                  |
| яйцо                      |      | 120    | 100    |       |       |        |         |       |                                                   |
| молоко                    |      | 57     | 57     |       |       |        |         |       |                                                   |
| сыр                       |      | 15,3   | 15     |       |       |        |         |       |                                                   |
| масло сливочное           |      | 3      | 3      |       |       |        |         |       |                                                   |
| соль иодированная         |      | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                                                   |
| масса готового омлета     |      |        | 150    |       |       |        |         |       |                                                   |
| Сок                       | 180  | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,00   | 3,60  | Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418 |
| Хлеб пшеничный            | 30   | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012                        |
| Итого:                    | 360  |        |        | 14,11 | 15,67 | 74,84  | 494,00  | 3,93  |                                                   |
| ВСЕГО:                    | 1644 |        |        | 55,65 | 49,39 | 223,23 | 1568,90 | 26,55 |                                                   |

#### День 5 - ый

| Наименование блюд и<br>продуктов                              | Масса<br>порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник            |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|--------------------|
|                                                               |                 | (в гр)   | (в гр)   | белки            | жиры  | угл-ды | ценность       | С       | рецептур           |
|                                                               |                 | брутто   | нетто    |                  |       |        |                |         |                    |
| ЗАВТРАК                                                       |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                    |
| Суп молочный с геркулесовой крупой                            | 200             |          |          | 2,97             | 3,57  | 6,14   | 71,20          | 0,66    | №101, сбшк2016     |
| Крупа геркулесовая                                            |                 | 12,00    | 12,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| Сахар                                                         |                 | 1,60     | 1,60     |                  |       |        |                |         |                    |
| Молоко                                                        |                 | 140,00   | 140,00   |                  |       |        |                |         |                    |
| Вода                                                          |                 | 60,00    | 60,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| Масло сливочное                                               |                 | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| соль иодированная                                             |                 | 1,00     | 1,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Какао с молоком                                               | 180             |          |          | 3,67             | 3,19  | 5,99   | 58,83          | 1,43    | №416 Дели2016      |
| Какао-порошок                                                 |                 | 2,00     | 2,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Сахар                                                         |                 | 6,00     | 6,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Молоко                                                        |                 | 110,00   | 110,00   |                  |       |        |                |         |                    |
| Вода                                                          |                 | 80,00    | 80,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                           | 30/5/5          |          |          | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77         | 0,04    | №3 сб дошк2016     |
| Батон нарезной                                                |                 | 30,00    | 30,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| Сыр                                                           |                 | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Масло сливочное                                               |                 | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Итого:                                                        | 420             |          |          | 10,24            | 12,59 | 27,62  | 258,79         | 2,13    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                    |
| Фрукты свежие(яблоки)                                         | 100             | 100      | 100      | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   | №386 СБ            |
| Итого:                                                        | 100             |          |          | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   |                    |
| ОБЕД                                                          |                 |          |          |                  |       |        |                |         |                    |
| Винегрет овощной                                              | 60              |          |          | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,06          | 5,78    | №46 дошкольн. 2016 |
| картофель                                                     |                 | 20,64    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| свекла                                                        |                 | 15,30    | 12,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| морковь                                                       |                 | 11,40    | 9,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| огурцы соленные                                               |                 | 21,84    | 12,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| лук репчатый                                                  |                 | 10,71    | 9,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| масло растительное                                            |                 | 3,60     | 3,60     |                  |       |        |                |         |                    |
| Рассольник домашний, с куриными<br>фрикадельками, со сметаной | 180/10/5        |          |          | 3,00             | 5,74  | 10,11  | 111,14         | 9,57    | №81,сб дошк2016    |
| Картофель                                                     |                 | 71,82    | 54,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| капуста свежая                                                |                 | 18,00    | 14,40    |                  |       |        |                |         |                    |
| Морковь                                                       |                 | 9,00     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                    |
| Лук репчатый                                                  |                 | 8,64     | 7,20     |                  |       |        |                |         |                    |
| Масло растительное                                            |                 | 3,6      | 3,60     |                  |       |        |                |         |                    |
| огурцы соленные                                               |                 | 19,66    | 10,80    |                  |       |        |                |         |                    |
| соль иодированная                                             |                 | 0,70     | 0,70     |                  |       |        |                |         |                    |
| вода или бульон                                               |                 | 126,00   | 126,00   |                  |       |        |                |         |                    |
| пыльца - бройлеры с/м                                         |                 | 17,50    | 11,40    |                  |       |        |                |         |                    |
| Лук репчатый                                                  |                 | 1,20     | 1,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Яйцо                                                          |                 | 0,96     | 0,80     |                  |       |        |                |         |                    |
| вода                                                          |                 | 1,00     | 1,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| соль иодированная                                             |                 | 0,10     | 0,10     |                  |       |        |                |         |                    |
| масса полуфабриката<br>фрикаделек                             |                 |          | 14,30    |                  |       |        |                |         |                    |
| масса готовых фрикаделек                                      |                 |          | 10,00    |                  |       |        |                |         |                    |
| Сметана                                                       |                 | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| Котлеты рубленые из говядины                                  | 70              |          |          | 11,79            | 13,09 | 11,51  | 211,06         | 0,84    | ТТК от 25.01.2023  |
| говядина (котлетное мясо б/к)                                 |                 | 51,16    | 49       |                  |       |        |                |         |                    |
| или фарш говяжий                                              |                 | 51,45    | 49       |                  |       |        |                |         |                    |
| Лук репчатый                                                  |                 | 14,64    | 12,3     |                  |       |        |                |         |                    |
| Хлеб пшеничный                                                |                 | 11       | 11       |                  |       |        |                |         |                    |
| Вода                                                          |                 | 14,7     | 14,7     |                  |       |        |                |         |                    |
| Сухари панировочные                                           |                 | 4,00     | 4,00     |                  |       |        |                |         |                    |
| соль иодированная                                             |                 | 0,7      | 0,7      |                  |       |        |                |         |                    |
| масса полуфабриката                                           |                 |          | 75,3     |                  |       |        |                |         |                    |
| масло растительное                                            |                 | 1        | 1        |                  |       |        |                |         |                    |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом<br>сливочным                | 130/2           |          |          | 3,14             | 5,46  | 32,56  | 192,01         |         | №304 сб шк 2017    |
| Крупа рисовая                                                 |                 | 46,80    | 46,80    |                  |       |        |                |         |                    |
| соль иодированная                                             |                 | 0,60     | 0,60     |                  |       |        |                |         |                    |

|                           |                                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                      |
|---------------------------|---------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------|
| Кисель                    | Вода питьевая                         |         | 281,70 | 281,70 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Масло сливочное                       | 180     | 2,00   | 2,00   | 0,54  | 0,09  | 16,18  | 75,24   | 0,99  | ТТК                                                                  |
|                           | Кисель-концентрат                     |         | 21,00  | 21,00  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Сахар                                 |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Вода                                  |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Хлеб пшеничный            |                                       | 25      | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012                                          |
| Хлеб ржаной               |                                       | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012                                          |
| Итого:                    |                                       | 707     |        |        | 24,19 | 31,14 | 104,86 | 812,36  | 17,18 |                                                                      |
| ПОЛДНИК                   |                                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Эч-почмак с мясным фаршем |                                       | 100     |        |        | 13,20 | 14,93 | 57,30  | 414,29  |       | Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни |
|                           | мука пшеничная                        |         | 30,20  | 30,20  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | в том числе на подпыл                 |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | яйцо                                  |         | 3,00   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | масло сливочное                       |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | сахарный песок                        |         | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | молоко                                |         | 12,20  | 12,20  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | дрожжи сухие                          |         | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | соль йодированная                     |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | масса теста                           |         |        | 48,75  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | фарш:                                 |         |        |        |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | говядина (котлетное мясо б/к)         |         | 23,20  | 22,10  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | или фарш говяжий                      |         | 23,20  | 22,10  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | картофель                             |         | 38,10  | 28,65  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Лук репчатый                          |         | 10,14  | 8,45   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Масло сливочное                       |         | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | соль                                  |         | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | масса фарша                           |         |        | 63,70  |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | яйцо для смазки изделий               |         | 1,92   | 1,60   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | масло растительное для смазки листов  |         | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | масса готового эч-почмака             |         |        | 100,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | масло растительное для смазки изделий |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Чай с сахаром и лимоном   |                                       | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | № 412 сб дошк Дели 2016                                              |
|                           | чай весовой                           |         | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Сахар                                 |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | лимон                                 |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                                                                      |
|                           | Вода                                  |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                                                      |
| Итого:                    |                                       | 293     |        |        | 13,33 | 14,96 | 63,53  | 440,77  | 2,83  |                                                                      |
| ВСЕГО:                    |                                       | 1520    |        |        | 48,16 | 59,08 | 205,81 | 1558,93 | 32,14 |                                                                      |

2 неделя

| День 6 - ый                                |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|---------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов    |  |
|                                            |              | брутто           | нетто            | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                     |  |
| ЗАВТРАК                                    |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3        |                  |                  | 5,04             | 8,18  | 28,77  | 208,76                  |         | ТТК № 6Д            |  |
|                                            |              | 22,50            | 22,50            |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 90,00            | 90,00            |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 68,00            | 68,00            |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 2,50             | 2,50             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 0,50             | 0,50             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 3                | 3                |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Чай с молоком, сахаром                     | 180/6        |                  |                  | 2,67             | 2,27  | 10,34  | 72,70                   | 1,20    | № 413 сб дошк 2016  |  |
|                                            |              | 0,45             | 0,45             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 6                | 6                |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 92               | 90               |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 90               | 90               |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Бутерброд с маслом сливочным               | 30/5         |                  |                  | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |         | №1 сб дошк Дели2016 |  |
|                                            |              | 30,00            | 30,00            |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 5,00             | 5,00             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Итого:                                     | 404          |                  |                  | 10,01            | 14,95 | 54,60  | 393,06                  | 1,20    |                     |  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                             |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Кисломолочный напиток                      | 180          |                  |                  | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 91,80                   | 0,54    | №420 СБ дошк 2016   |  |
| (Кефир,ряженка,катык)                      |              | 185              | 180              |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Итого:                                     | 180          |                  |                  | 5,22             | 4,50  | 7,56   | 91,80                   | 0,54    |                     |  |
| ОБЕД                                       |              |                  |                  |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Салат из свежей капусты с морковью         | 60           |                  |                  | 0,84             | 3,05  | 5,42   | 52,44                   |         | №21 дошк. СБ 2016   |  |
|                                            |              | 69,38            | 55,50            |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              |                  | 50,00            |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 7,50             | 6,00             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 1,00             | 1,00             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 3,00             | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 0,30             | 0,30             |                  |       |        |                         |         |                     |  |
| Суп из овощей со сметаной                  | 180/7        |                  |                  | 1,33             | 4,64  | 6,84   | 79,92                   | 7,50    | ТТК 535 23.12.2020  |  |
|                                            |              | 77,14            | 58               |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 31,25            | 25               |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 12,5             | 10               |                  |       |        |                         |         |                     |  |
|                                            |              | 12               | 10,08            |                  |       |        |                         |         |                     |  |

|                                         |                                           |        |        |       |       |        |         |       |                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------------------------|
|                                         | Масло растительное                        | 4      | 4      |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | соль иодированная                         | 0,8    | 0,8    |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Вода или бульон                           | 130    | 130    |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Сметана                                   | 7      | 7      |       |       |        |         |       |                                                   |
| Ежики куриные в сметанно-томатном соусе |                                           | 50/25  |        | 5,79  | 6,24  | 4,43   | 96,78   | 0,11  | ТТК 748 от 03.10.2022                             |
|                                         | цыплята - бройлеры с/м                    | 49,30  | 32,00  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | вода                                      | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | крупа гречневая                           | 5,90   | 5,90   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | масса отварной рассыпчатой гречневой каши |        | 12,50  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Лук репчатый                              | 18,00  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Масло растительное                        | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | масса припущенного лука                   |        | 7,50   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | соль иодированная                         | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | мука пшеничная                            | 3,50   | 3,50   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | масса полуфабриката                       |        | 60,00  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | соус сметанно- томатный:                  |        | 25,00  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | сметана                                   | 6,25   | 6,25   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | мука пшеничная                            | 1,88   | 1,88   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | вода                                      | 18,75  | 18,75  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | томатная паста                            | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | соль йодированная                         | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |       |                                                   |
| Вермишель отварная                      |                                           | 130    |        | 4,90  | 0,58  | 27,66  | 135,46  |       | №219 Сб дошк.2016                                 |
|                                         | вермишель                                 | 45,5   | 45,5   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | вода                                      | 275    | 275    |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | соль иодированная                         | 0,35   | 0,35   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | масло сливочное                           | 2      | 2      |       |       |        |         |       |                                                   |
| Напиток из сухофруктов                  |                                           | 180    |        | 0,60  | 0,08  | 20,81  | 68,18   | 0,65  | №394 Сб дошк 2016                                 |
|                                         | сухофрукты                                | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Сахар                                     | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | вода                                      | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                                   |
| Хлеб пшеничный                          |                                           | 25     | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012                        |
| Хлеб ржаной                             |                                           | 45     | 45     | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012                        |
| Итого:                                  |                                           | 702    |        | 18,33 | 15,33 | 95,28  | 580,63  | 8,26  |                                                   |
| ПОЛДНИК                                 |                                           |        |        |       |       |        |         |       |                                                   |
| Ватрушка с творогом                     |                                           | 90     |        | 13,20 | 15,30 | 55,80  | 402,05  | 0,05  | №410,468 шк 2017                                  |
|                                         | мука пшеничная                            | 47,70  | 47,70  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Яйцо куриное                              | 3,00   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Масло сливочное                           | 2,16   | 2,16   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | вода питьевая                             | 19,20  | 19,20  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | сахарный песок                            | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | дрожжи сухие                              | 0,36   | 0,36   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | соль иодированная                         | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | мука пшеничная                            | 2,16   | 2,16   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | творог                                    | 36,00  | 35,10  |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Яйцо куриное                              | 1,94   | 1,62   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | сахарный песок                            | 1,98   | 1,98   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | мука пшеничная                            | 1,62   | 1,62   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Яйцо куриное                              | 2,16   | 1,8    |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Масло растительное                        | 0,36   | 0,36   |       |       |        |         |       |                                                   |
|                                         | Масло растительное                        | 0,36   | 0,36   |       |       |        |         |       |                                                   |
| Сок                                     |                                           | 180    | 180,00 | 0,90  |       | 18,18  | 76,00   | 3,60  | Согласно сборника рецептов (пошкольн.) 2016г №418 |
| Итого:                                  |                                           | 270    |        | 14,10 | 15,30 | 73,98  | 478,05  | 3,65  |                                                   |
| ВСЕГО:                                  |                                           | 1556   |        | 47,65 | 50,08 | 231,42 | 1543,54 | 13,65 |                                                   |

День 7-ой

| Наименование блюд и<br>продуктов                  | Масса<br>порции | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая   | Витамин | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------|---------|---------------------|
|                                                   |                 | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры  | угл-ды | ценность<br>Ккал | С       |                     |
| ЗАВТРАК                                           |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |         |                     |
| Каша кукурузная молочная с маслом<br>сливочным    | 180/3           |                  |                 | 6,82             | 5,63  | 45,62  | 261,00           | 0,86    | ТТК №2Д             |
| Крупа кукурузная                                  |                 | 22,50            | 22,50           |                  |       |        |                  |         |                     |
| Молоко                                            |                 | 90,00            | 90,00           |                  |       |        |                  |         |                     |
| Вода                                              |                 | 68,00            | 68,00           |                  |       |        |                  |         |                     |
| Сахар                                             |                 | 2,50             | 2,50            |                  |       |        |                  |         |                     |
| соль иодированная                                 |                 | 0,50             | 0,50            |                  |       |        |                  |         |                     |
| Масло сливочное                                   |                 | 3,00             | 3,00            |                  |       |        |                  |         |                     |
| Кофейный напиток с молоком                        | 180/6           |                  |                 | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67            | 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               | 30/5/5          |                  |                 | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77           | 0,04    | №3 сб дошк.2016     |
| Батон нарезной                                    |                 | 30,00            | 30,00           |                  |       |        |                  |         |                     |
| Сыр                                               |                 | 5,10             | 5,00            |                  |       |        |                  |         |                     |
| Масло сливочное                                   |                 | 5,00             | 5,00            |                  |       |        |                  |         |                     |
| Итого:                                            | 409             |                  |                 | 13,28            | 13,88 | 67,09  | 432,44           | 2,07    |                     |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                    |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |         |                     |
| Фрукты свежие(яблоки)                             | 100             | 100              | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00            | 10,00   | №386 СБ             |
| Итого:                                            | 100             |                  |                 | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00            | 10,00   |                     |
| ОБЕД                                              |                 |                  |                 |                  |       |        |                  |         |                     |
| Салат из отварной свеклы с маслом<br>растительным | 60              |                  |                 | 0,86             | 3,66  | 5,01   | 56,34            | 4,01    | №34 сб дошк<br>2016 |
| свекла                                            |                 | 72,96            | 57,00           |                  |       |        |                  |         |                     |
| масло растительное                                |                 | 3,60             | 3,60            |                  |       |        |                  |         |                     |

|                                                   |       |        |        |       |       |        |         |        |                            |
|---------------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|----------------------------|
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки | 180   |        |        | 2,56  | 3,31  | 13,53  | 103,86  | 4,14   | №91,128 сб дошк 2016       |
| картофель                                         |       | 79,8   | 60     |       |       |        |         |        |                            |
| Морковь                                           |       | 9      | 7,20   |       |       |        |         |        |                            |
| Лук репчатый                                      |       | 8,6    | 7,20   |       |       |        |         |        |                            |
| Масло растительное                                |       | 1,8    | 1,8    |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,7    | 0,7    |       |       |        |         |        |                            |
| бульон                                            |       | 135    | 135    |       |       |        |         |        |                            |
| клецки:                                           |       |        | 18     |       |       |        |         |        |                            |
| мука пшеничная                                    |       | 5,50   | 5,50   |       |       |        |         |        |                            |
| Масло сливочное                                   |       | 0,60   | 0,60   |       |       |        |         |        |                            |
| яйцо                                              |       | 1,90   | 1,60   |       |       |        |         |        |                            |
| вода                                              |       | 8,80   | 8,80   |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                            |
| масса теста                                       |       |        | 16,20  |       |       |        |         |        |                            |
| масса готовых клецек                              |       |        | 18,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Гуляш из отварной индейки                         | 40/40 |        |        | 13,55 | 8,08  | 2,72   | 136,31  | 2,19   | 292 сб дошк 2016           |
| филе индейки с/м                                  |       | 56,00  | 56,00  |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |        |                            |
| масса отварной говядины                           |       |        | 40,00  |       |       |        |         |        |                            |
| морковь                                           |       | 17,50  | 14,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Лук репчатый                                      |       | 8,50   | 7,10   |       |       |        |         |        |                            |
| томатная паста                                    |       | 1,20   | 1,20   |       |       |        |         |        |                            |
| масло растительное                                |       | 2,70   | 2,70   |       |       |        |         |        |                            |
| вода                                              |       | 30,00  | 30,00  |       |       |        |         |        |                            |
| мука пшеничная                                    |       | 2,00   | 2,00   |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                            |
| Пюре Картофельное                                 | 140   |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,95  | № 339 СБ дошк 2016         |
| Картофель                                         |       | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |        |                            |
| Молоко                                            |       | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |        |                            |
| Масло сливочное                                   |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |        |                            |
| Компот из свежих яблок                            | 180   |        |        | 0,14  | 0,14  | 13,20  | 55,26   | 0,81   | 342 сб шк 2017             |
| яблоки свежие                                     |       | 31,92  | 28,00  |       |       |        |         |        |                            |
| вода                                              |       | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |        |                            |
| сахар                                             |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                            |
| Хлеб пшеничный                                    | 25    | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00   | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                       | 45    | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |        | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                            | 710   |        |        | 24,84 | 20,41 | 83,66  | 627,72  | 28,10  |                            |
| ПОЛДНИК                                           |       |        |        |       |       |        |         |        |                            |
| Расстегай с рыбой                                 | 100   |        |        | 11,50 | 9,50  | 25,00  | 220,00  | 0,15   | ТТК                        |
| мука пшеничная                                    |       | 50,0   | 50,0   |       |       |        |         |        |                            |
| мука пшеничная на подпыл                          |       | 2,0    | 2,0    |       |       |        |         |        |                            |
| Сахар                                             |       | 2,50   | 2,5    |       |       |        |         |        |                            |
| Масло сливочное                                   |       | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                            |
| дрожжи сухие                                      |       | 0,20   | 0,2    |       |       |        |         |        |                            |
| вода                                              |       | 21,5   | 21,5   |       |       |        |         |        |                            |
| Масса теста                                       |       |        | 75,0   |       |       |        |         |        |                            |
| рыба (минтай с/м ПБГ)                             |       | 57,0   | 41,0   |       |       |        |         |        |                            |
| или фарш рыбный                                   |       | 43,05  | 41,0   |       |       |        |         |        |                            |
| масса готовой рыбы                                |       |        | 33,6   |       |       |        |         |        |                            |
| Лук репчатый                                      |       | 6,0    | 5,0    |       |       |        |         |        |                            |
| Масса пассированного лука                         |       |        | 2,5    |       |       |        |         |        |                            |
| Мука пшеничная                                    |       | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |        |                            |
| масло сливочное                                   |       | 4,0    | 4,0    |       |       |        |         |        |                            |
| соль йодированная                                 |       | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |        |                            |
| Масса фарша рыбного                               |       |        | 40,0   |       |       |        |         |        |                            |
| Масса полуфабриката                               |       |        | 115,0  |       |       |        |         |        |                            |
| Масло растительное для смазки                     |       | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |        |                            |
| листов                                            |       |        |        |       |       |        |         |        |                            |
| Напиток из шиповника                              | 180/6 |        |        | 0,61  | 0,25  | 18,68  | 79,38   | 90     | №399 сб дошк 2016          |
| шиповник                                          |       | 18,4   | 18     |       |       |        |         |        |                            |
| сахар                                             |       | 6      | 6      |       |       |        |         |        |                            |
| вода                                              |       | 180    | 180    |       |       |        |         |        |                            |
| Итого:                                            | 286   |        |        | 12,11 | 9,75  | 43,68  | 299,38  | 90,15  |                            |
| ВСЕГО:                                            | 1505  |        |        | 50,63 | 44,43 | 204,24 | 1406,54 | 130,32 |                            |

День 8 - ой

| день 6 - 01                                |                 |                  |                 |                  |      |        |                  |         |                            |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------|--------|------------------|---------|----------------------------|
| Наименование блюд и<br>продуктов           | Масса<br>порции | Кол - во         | Кол - во        | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая   | Витамин | Сборник рецептов           |
|                                            |                 | (в гр)<br>брутто | (в гр)<br>нетто | белки            | жиры | угл-ды | ценность<br>Ккал | С       |                            |
| ЗАВТРАК                                    |                 |                  |                 |                  |      |        |                  |         |                            |
| Каша манная молочная с маслом<br>сливочным | 180/3           |                  |                 | 5,45             | 5,29 | 29,06  | 186,30           | 1,05    | ТТК №4Д                    |
| Крупа манная                               |                 | 22,50            | 22,50           |                  |      |        |                  |         |                            |
| Молоко                                     |                 | 158,00           | 158,00          |                  |      |        |                  |         |                            |
| Сахар                                      |                 | 2,50             | 2,50            |                  |      |        |                  |         |                            |
| соль йодированная                          |                 | 0,50             | 0,50            |                  |      |        |                  |         |                            |
| Масло сливочное                            |                 | 3,00             | 3,00            |                  |      |        |                  |         |                            |
| Какао с молоком                            | 180/6           |                  |                 | 3,67             | 3,19 | 5,99   | 58,83            | 1,43    | № 416 сб дошк Дели<br>2016 |
| Какао-порошок                              |                 | 2,00             | 2,00            |                  |      |        |                  |         |                            |



|                                                      |                                         |        |        |        |       |       |        |         |       |                                      |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------------------------|
| Фрукты свежие (яблоки)                               |                                         | 100    | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 | №386 СБ                              |
| Итого:                                               |                                         | 100    |        |        | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 10,00 |                                      |
| ОБЕД                                                 |                                         |        |        |        |       |       |        |         |       |                                      |
| Салат из свежей капусты с морковью                   |                                         | 60     |        |        | 0,84  | 3,05  | 5,42   | 52,44   |       | №21 дошк. СБ 2016                    |
|                                                      | капуста свежая                          |        | 69,38  | 55,50  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масса прогретой капусты                 |        |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Морковь                                 |        | 7,50   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Сахарный песок                          |        | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло растительное                      |        | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Соль йодированная                       |        | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                      |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы |                                         | 180/10 |        |        | 4,65  | 6,22  | 8,41   | 114,78  | 0,64  | №94 сб дошк2016                      |
|                                                      | цыплята-бройлеры с/м                    |        | 24,40  | 23,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | масса отварной мякоти птицы             |        |        | 10,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Мука пшеничная                          |        | 13,60  | 13,60  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Яйцо                                    |        | 4,32   | 3,60   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | вода                                    |        | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Соль                                    |        | 0,24   | 0,24   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масса лапши                             |        |        | 14,40  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Морковь                                 |        | 10,00  | 8,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Лук репчатый                            |        | 9,52   | 8,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло растительное                      |        | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Бульон                                  |        | 170,00 | 170,00 |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Соль                                    |        | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                      |
| Жаркое из отварной птицы по-домашнему                |                                         | 180    |        |        | 16,66 | 18,61 | 17,05  | 303,43  | 6,95  | ТТК 580/а от 24.06.2020              |
|                                                      | цыплята - бройлеры с/м                  |        | 97,50  | 92,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | масса готовой мякоти птицы              |        |        | 40,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | картофель                               |        | 173,70 | 130,60 |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | лук репчатый                            |        | 13,60  | 11,30  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | морковь                                 |        | 7,10   | 5,60   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло сливочное                         |        | 4,60   | 4,60   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | соль йодированная                       |        | 0,70   | 0,70   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | вода питьевая                           |        | 22,60  | 22,60  |       |       |        |         |       |                                      |
| Напиток из сухофруктов                               |                                         | 180    |        |        | 0,60  | 0,08  | 20,81  | 68,18   | 0,65  | №394 СБ дошк 2016                    |
|                                                      | сухофрукты                              |        | 15,30  | 15,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Сахар                                   |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | вода                                    |        | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |       |                                      |
| Хлеб пшеничный                                       |                                         | 25     | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012          |
| Хлеб ржаной                                          |                                         | 45     | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012          |
| Итого:                                               |                                         | 680    |        |        | 27,62 | 28,70 | 81,81  | 686,68  | 8,24  |                                      |
| ПОЛДНИК                                              |                                         |        |        |        |       |       |        |         |       |                                      |
| Вак балиш с рисом и мясом                            |                                         | 90     |        |        | 7,02  | 10,35 | 28,62  | 234,63  |       | считается кулинарная рецептур блюд и |
|                                                      | Мука пшеничная в/с                      |        | 31,00  | 31,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Мука пшеничная в/с                      |        | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Яйцо куриное                            |        | 3,10   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло сливочное                         |        | 2,60   | 2,60   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Сахарный песок                          |        | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Молоко                                  |        | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Дрожжи сухие                            |        | 0,30   | 0,30   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Соль йодированная                       |        | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | масса теста                             |        |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | говядина (котлетное мясо б/к)           |        | 23,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | или фарш говяжий                        |        | 23,50  | 22,50  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Крупа рисовая                           |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | масса сваренного риса до полуготовности |        |        | 15,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Лук репчатый                            |        | 7,80   | 6,50   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло сливочное                         |        | 7,50   | 7,50   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Соль йодированная                       |        | 0,50   | 0,50   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | выход фарша                             |        |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Яйцо куриное                            |        | 1,20   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло сливочное                         |        | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Масло растительное                      |        | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                                      |
| Чай с сахаром                                        |                                         | 180/6  |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | № 410,411 сб дошк Дели 2016          |
|                                                      | чай весовой                             |        | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | сахар                                   |        | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                                      |
|                                                      | Вода                                    |        | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                                      |
| Итого:                                               |                                         | 276    |        |        | 7,08  | 10,37 | 34,64  | 258,73  | 0,03  |                                      |
| ВСЕГО:                                               |                                         | 1460   |        |        | 47,80 | 51,83 | 191,89 | 1417,87 | 20,33 |                                      |

#### День 10 - ый

| День 10 - ый                                  |              |          |          |                  |      |        |                         |         |                  |
|-----------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|                                               |              | (в гр )  | (в гр )  |                  |      |        |                         |         |                  |
|                                               |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                  |
| ЗАВТРАК                                       |              |          |          |                  |      |        |                         |         |                  |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/3        |          |          | 7,43             | 7,45 | 33,78  | 233,10                  | 0,86    | ТТК №5Д          |
| Крупа геркулесовая                            |              | 22,50    | 22,50    |                  |      |        |                         |         |                  |
| Молоко                                        |              | 158,00   | 158,00   |                  |      |        |                         |         |                  |
| Сахар                                         |              | 2,50     | 2,50     |                  |      |        |                         |         |                  |
| соль иодированная                             |              | 0,50     | 0,50     |                  |      |        |                         |         |                  |
| Масло сливочное                               |              | 3,00     | 3,00     |                  |      |        |                         |         |                  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180/6        |          |          | 2,85             | 2,41 | 5,99   | 42,67                   | 1,17    | №414 Дети 2016   |
| Кофейный напиток                              |              | 2,50     | 2,50     |                  |      |        |                         |         |                  |
| Сахар                                         |              | 6,00     | 6,00     |                  |      |        |                         |         |                  |

|                                                                 |                                |          |        |        |       |       |       |        |       |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------------------------------------------|
|                                                                 | Молоко                         |          | 90,00  | 90,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Вода                           |          | 108,00 | 108,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                             |                                | 30/5/5   |        |        | 3,61  | 5,83  | 15,49 | 128,77 | 0,04  | №3 сб дошк 2016                                   |
|                                                                 | Батон нарезной                 |          | 30,00  | 30,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Сыр                            |          | 5,10   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Масло сливочное                |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
| Итого:                                                          |                                | 409      |        |        | 13,89 | 15,69 | 55,26 | 404,54 | 2,07  |                                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                           |                                |          |        |        |       |       |       |        |       |                                                   |
| Сок                                                             |                                | 180      | 180,00 | 180,00 | 0,90  |       | 18,18 | 76,00  | 3,60  | Согласно сборника рецептов (пошкольн.) 2016г №418 |
| Итого:                                                          |                                | 180      |        |        | 0,90  | 0,00  | 18,18 | 76,00  | 3,60  |                                                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                     |                                |          |        |        |       |       |       |        |       |                                                   |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным                  |                                | 60       |        |        | 0,85  | 3,66  | 5,01  | 56,34  | 4,01  | №34 сб дошк 2016                                  |
|                                                                 | свекла                         |          | 72,96  | 57,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масло растительное             |          | 3,60   | 3,60   |       |       |       |        |       |                                                   |
| Рассольник ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной |                                | 180/10/7 |        |        | 3,00  | 6,04  | 9,67  | 109,16 | 6,16  | №82 сб дошк 2016                                  |
|                                                                 | цыплята - бройлеры с/м         |          | 17,5   | 11,4   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Лук репчатый                   |          | 1,2    | 1,0    |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Яйцо                           |          | 1,0    | 0,8    |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | вода                           |          | 1,0    | 1,0    |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | соль иодированная              |          | 0,1    | 0,1    |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса полуфабриката фрикаделек |          |        | 14,3   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса готовых фрикаделек       |          |        | 10,0   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Картофель                      |          | 79,80  | 60,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Крупа перловая                 |          | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Морковь                        |          | 10,00  | 8,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Лук репчатый                   |          | 4,76   | 4,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Масло растительное             |          | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | огурцы соленые                 |          | 21,84  | 12,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | соль иодированная              |          | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Вода или бульон                |          | 132,00 | 132,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Сметана                        |          | 7,00   | 7,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
| Котлеты рыбные с маслом сливочным                               |                                | 70/3     |        |        | 8,56  | 7,60  | 10,31 | 144,36 | 0,22  | №234 сб шк 2017                                   |
|                                                                 | рыба (минтай с/м ПБГ)          |          | 63,3   | 46,2   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | или фарш рыбный                |          | 48,5   | 46,2   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | соль иодированная              |          | 0,7    | 0,7    |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | хлеб пшеничный                 |          | 12,6   | 12,6   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | молоко                         |          | 18,2   | 18,2   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | сухари панировочные            |          | 7      | 7      |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса полуфабриката            |          |        | 81     |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масло растительное             |          | 3      | 3      |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Масло сливочное                |          | 3      | 3      |       |       |       |        |       |                                                   |
| Макаронные изделия отварные с овощами                           |                                | 130      |        |        | 4,48  | 5,19  | 24,72 | 163,28 | 2,35  | №205 сб шк 2017                                   |
|                                                                 | макаронные изделия             |          | 35,00  | 35,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | соль иодированная              |          | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | морковь                        |          | 18,75  | 15,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Лук репчатый                   |          | 14,40  | 12,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | томатная паста                 |          | 3,50   | 3,50   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Масло растительное             |          | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
| Кисель                                                          |                                | 180      |        |        | 0,54  | 0,09  | 16,18 | 75,24  | 0,99  | ТТК                                               |
|                                                                 | Кисель-концентрат              |          | 21,00  | 21,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Сахар                          |          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | Вода                           |          | 180,00 | 180,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
| Хлеб пшеничный                                                  |                                | 25       | 25,00  | 25,00  | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012                       |
| Хлеб ржаной                                                     |                                | 45       | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82 | 89,10  |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012                       |
| Итого:                                                          |                                | 710      |        |        | 22,30 | 23,32 | 96,02 | 696,23 | 13,73 |                                                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                  |                                |          |        |        |       |       |       |        |       |                                                   |
| Каша вязкая гречневая с мясом и овощами                         |                                | 200      |        |        | 11,17 | 12,30 | 27,90 | 268,50 | 1,17  | ТТК                                               |
|                                                                 | говядина (котлетное мясо б/к)  |          | 52,00  | 50,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | или фарш говяжий               |          | 52,00  | 50,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса готового мясного фарша   |          |        | 40,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | крупа гречневая                |          | 35,00  | 35,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | вода питьевая                  |          | 112,00 | 112,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | соль йодированная              |          | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса каши                     |          |        | 140,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | морковь                        |          | 18,75  | 15,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | лук репчатый                   |          | 24,00  | 20,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масло сливочное                |          | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса пассерованных овощей     |          |        | 20,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | масса каши с овощами           |          |        | 160,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
| Напиток из шиповника                                            |                                | 180/6    |        |        | 0,61  | 0,25  | 18,68 | 79,38  | 90,00 | №399 сб дошк 2016                                 |
|                                                                 | шиповник                       |          | 18,40  | 18,00  |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | сахар                          |          | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                                   |
|                                                                 | вода                           |          | 180,00 | 180,00 |       |       |       |        |       |                                                   |
| Хлеб пшеничный                                                  |                                | 30       | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,50  | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012                       |
| Итого:                                                          |                                | 416      |        |        | 14,06 | 12,79 | 61,34 | 418,38 | 91,17 |                                                   |

|                                          |       |  |  |        |        |         |          |        |  |
|------------------------------------------|-------|--|--|--------|--------|---------|----------|--------|--|
| ВСЕГО:                                   | 1715  |  |  | 51,15  | 51,80  | 230,80  | 1595,15  | 110,57 |  |
| ИТОГО за 10 дней                         | 15977 |  |  | 514,96 | 515,08 | 2245,65 | 15601,38 | 552,66 |  |
| Итого в среднем на 1 воспитанника в день | 1598  |  |  | 51,50  | 51,51  | 224,57  | 1560,14  | 55,27  |  |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%