

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

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов                   | Ингредиенты           | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептов             |
|-------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
|                                                 |                       |              | (в г)    | (в г)    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 |                       |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры         | угл-ды       | Ккал                    | С            |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                       |              |          |          |                  |              |              |                         |              |                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   |                       | 140/3        |          |          | 5,79             | 6,28         | 26,29        | 185,66                  | 0,67         | ТТК №5Д                      |
|                                                 | Крупа геркулесовая    |              | 18,00    | 18,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Молоко                |              | 123,00   | 123,00   |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Сахар                 |              | 2,00     | 2,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Соль йодированная     |              | 0,40     | 0,40     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Масло сливочное       |              | 3,00     | 3,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
| Кофейный напиток с молоком                      |                       | 180/6        |          |          | 2,85             | 2,41         | 10,35        | 74,58                   | 1,17         | №414 Дели 2016               |
|                                                 | Кофейный напиток      |              | 2,50     | 2,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Сахар                 |              | 6,00     | 6,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Молоко                |              | 90,00    | 90,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Вода                  |              | 108,00   | 108,00   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным             |                       | 25/5/5       |          |          | 2,53             | 5,69         | 12,92        | 115,67                  | 0,07         | №3 сб дошк 2016              |
|                                                 | Батон нарезной        |              | 25,00    | 25,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Сыр                   |              | 5,10     | 5,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Масло сливочное       |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                   |                       | <b>364</b>   |          |          | <b>11,17</b>     | <b>14,38</b> | <b>49,56</b> | <b>375,91</b>           | <b>1,91</b>  |                              |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                           |                       |              |          |          |                  |              |              |                         |              |                              |
| Фрукты свежие                                   |                       | 100          | 100,00   | 100,00   | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47,00                   | 10,00        | №386 СБ                      |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) |                       |              |          |          |                  |              |              |                         |              | дошк. 2016                   |
| <b>Итого:</b>                                   |                       | <b>100</b>   |          |          | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47,00</b>            | <b>10,00</b> |                              |
| <b>ОБЕД</b>                                     |                       |              |          |          |                  |              |              |                         |              |                              |
| Салат из кукурузы к/с                           |                       | 30           |          |          | 0,86             | 1,85         | 2,41         | 29,79                   | 2,79         | №10, сб дошк 2016            |
|                                                 | кукуруза к/с          |              | 46,60    | 27,90    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | сахар                 |              | 0,60     | 0,60     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Масло растительное    |              | 1,80     | 1,80     |                  |              |              |                         |              |                              |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне  |                       | 150          |          |          | 2,58             | 2,86         | 11,27        | 89,36                   | 3,45         | №91 сб дошк 2016             |
|                                                 | картофель             |              | 66,60    | 50,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | морковь               |              | 7,50     | 6,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | лук репчатый          |              | 7,20     | 6,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масло растительное    |              | 1,50     | 1,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | соль йодированная     |              | 0,50     | 0,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | бульон                |              | 112,50   | 112,50   |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | клецки:               |              |          | 15,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | мука пшеничная        |              | 4,60     | 4,60     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масло сливочное       |              | 0,50     | 0,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | яйцо                  |              | 1,60     | 1,32     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | вода                  |              | 7,30     | 7,30     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | соль йодированная     |              | 0,10     | 0,10     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масса теста           |              |          | 13,50    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масса готовых клецек  |              |          | 15,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
| Плов из отварной птицы                          |                       | 150          |          |          | 12,71            | 7,85         | 26,80        | 229,00                  | 4,52         | №321, сб дошк                |
|                                                 | цыплята-бройлеры с/м  |              | 58,50    | 55,20    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масса отварной птицы  |              |          | 24,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масло сливочное       |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Лук репчатый          |              | 8,93     | 7,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Морковь               |              | 12,50    | 10,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | Крупа рисовая         |              | 32,00    | 32,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | вода                  |              | 65,00    | 65,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | соль йодированная     |              | 0,50     | 0,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масса гарнира         |              |          | 126,00   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Компот из свежих яблок                          |                       | 150          |          |          | 0,12             | 0,12         | 20,91        | 85,95                   | 2,85         | №342 сб шк 2017              |
|                                                 | яблоки свежие         |              | 28,50    | 25,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | сахар                 |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | вода                  |              | 152,00   | 152,00   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                  |                       | 30           | 30,00    | 30,00    | 2,28             | 0,24         | 14,77        | 70,57                   | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели         |
| Хлеб ржаной                                     |                       | 35           | 35,00    | 35,00    | 2,31             | 0,42         | 13,85        | 69,23                   |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                   |                       | <b>545</b>   |          |          | <b>20,86</b>     | <b>13,34</b> | <b>90,01</b> | <b>573,90</b>           | <b>13,61</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                      |                       |              |          |          |                  |              |              |                         |              |                              |
| Кисломолочный напиток                           |                       | 150          |          |          | 4,35             | 3,75         | 6,30         | 76,00                   | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)   | кисломолочный напиток |              | 155,00   | 150,00   |                  |              |              |                         |              |                              |
| Котлеты рыбные                                  |                       | 50           |          |          | 6,41             | 3,41         | 5,58         | 72,63                   | 0,33         | №234 сб шк 2017              |
|                                                 | рыба (минтай с/м БГ)  |              | 45,22    | 33,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | соль йодированная     |              | 0,50     | 0,50     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | хлеб пшеничный        |              | 9,00     | 9,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | молоко                |              | 13,00    | 13,00    |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | сухари панировочные   |              | 5,00     | 5,00     |                  |              |              |                         |              |                              |
|                                                 | масса полуфабриката   |              |          | 58,00    |                  |              |              |                         |              |                              |

|                            |                    |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|----------------------------|--------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Пюре картофельное с маслом | масло растительное | 120/3       | 2,00   | 2,00   | 2,47         | 6,01         | 16,39         | 129,60         | 14,53        | №339 СБ дошк 2016            |
|                            | картофель          |             | 136,80 | 102,60 |              |              |               |                |              |                              |
|                            | молоко             |             | 18,96  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                            | масло сливочное    |             | 4,20   | 4,20   |              |              |               |                |              |                              |
|                            | соль йодированная  |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|                            | масло сливочное    |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный             |                    | 30          | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,77         | 70,57          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром              |                    | 150/5       |        |        | 0,06         | 0,02         | 5,01          | 19,95          | 0,03         | №410, 411 Дели 2016          |
|                            | чай весовой        |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                            | Сахар              |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                            | Вода               |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>              |                    | <b>508</b>  |        |        | <b>15,58</b> | <b>13,43</b> | <b>48,06</b>  | <b>368,75</b>  | <b>15,34</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>              |                    | <b>1517</b> |        |        | <b>48,01</b> | <b>41,55</b> | <b>197,43</b> | <b>1365,56</b> | <b>40,86</b> |                              |

#### День 2- ой

| Наименование блюдо и<br>продуктов                                          | Ингридиенты             | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в г ) | Кол - во<br>(в г ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин | Сборник рецептов                |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|                                                                            |                         |                 | брутто             | нетто              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |                                 |
| ЗАВТРАК                                                                    |                         |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным                              |                         | 140/3           |                    |                    | 6,02             | 4,84  | 30,97  | 191,96                     | 0,67    | ТТК №9Д                         |
|                                                                            | Крупа пшеничная         |                 | 18,00              | 18,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Молоко                  |                 | 70,00              | 70,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Вода                    |                 | 53,00              | 53,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Сахар                   |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | соль иодированная       |                 | 0,40               | 0,40               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Масло сливочное         |                 | 3,00               | 3,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Какао с молоком                                                            |                         | 180/6           |                    |                    | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                      | 1,43    | №416 Дели 2016                  |
|                                                                            | Какао-порошок           |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Сахар                   |                 | 6,00               | 6,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Молоко                  |                 | 110,00             | 110,00             |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Вода                    |                 | 80,00              | 80,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Бутерброд с маслом сливочным                                               |                         | 25/5            |                    |                    | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                      |         | №1 Дели 2016                    |
|                                                                            | Батон нарезной          |                 | 25,00              | 25,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Масло сливочное         |                 | 5,00               | 5,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Итого:                                                                     |                         | 359             |                    |                    | 11,61            | 12,38 | 54,76  | 381,24                     | 2,10    |                                 |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                             |                         |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Сок в инд.упаковке                                                         |                         | 200             | 200,00             | 200,00             | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                      | 4,00    | №418 Дели 2016                  |
| Итого:                                                                     |                         | 200             |                    |                    | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                      | 4,00    |                                 |
| ОБЕД                                                                       |                         |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Салат из моркови с сахаром                                                 |                         | 40              |                    |                    | 0,50             | 0,04  | 4,65   | 20,92                      | 1,92    | №42, Сб дошк<br>2016            |
|                                                                            | морковь                 |                 | 48,00              | 38,40              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | сахар                   |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Борщ со свежей капустой, с<br>картофелем на мясном бульоне, со<br>сметаной |                         | 150/5           |                    |                    | 1,81             | 3,70  | 6,74   | 70,31                      | 6,43    | №63, сб дошк<br>2016            |
|                                                                            | капуста свежая          |                 | 15,00              | 12,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | картофель               |                 | 15,96              | 12,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | морковь                 |                 | 9,38               | 7,50               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | лук репчатый            |                 | 7,14               | 6,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | свекла                  |                 | 30,72              | 24,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | масло растительное      |                 | 3,00               | 3,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | сахар                   |                 | 0,15               | 0,15               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | томатная паста          |                 | 1,50               | 1,50               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | соль иодированная       |                 | 0,50               | 0,50               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | бульон                  |                 | 120,00             | 120,00             |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | сметана                 |                 | 5,00               | 5,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Гуляш из отварной говядины                                                 |                         | 30/30           |                    |                    | 8,73             | 10,07 | 1,73   | 132,60                     | 0,56    | №293 сб рецептов 2017           |
|                                                                            | говядина лопатка б/к    |                 | 48,00              | 48,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | соль йодированная       |                 | 0,30               | 0,30               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | масса отварной говядины |                 |                    | 30,00              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | морковь                 |                 | 13,13              | 10,50              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | лук репчатый            |                 | 6,36               | 5,30               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | вода питьевая           |                 | 22,50              | 22,50              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | томатная паста          |                 | 0,90               | 0,90               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | мука пшеничная в/с      |                 | 1,50               | 1,50               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | масло растительное      |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | соль йодированная       |                 | 0,15               | 0,15               |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом сливочным                           |                         | 110/2           |                    |                    | 6,45             | 3,13  | 29,16  | 170,14                     | 0,00    | №179 сб дошк 2016               |
|                                                                            | гречневая крупа         |                 | 52,40              | 52,40              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | вода питьевая           |                 | 78,10              | 78,10              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | соль йодированная       |                 | 0,30               | 0,30               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | масло сливочное         |                 | 2,00               | 2,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Кисель                                                                     |                         | 150             |                    |                    | 0,45             | 0,08  | 13,50  | 62,70                      | 0,83    | ТТК                             |
|                                                                            | Кисель-концентрат       |                 | 17,50              | 17,50              |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | Сахар                   |                 | 5,00               | 5,00               |                  |       |        |                            |         |                                 |
|                                                                            | вода                    |                 | 150,00             | 150,00             |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Хлеб пшеничный                                                             |                         | 25              | 25,00              | 25,00              | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                      | 0,00    | табл 6 стр 134,<br>Пити + 2012  |
| Хлеб ржаной                                                                |                         | 35              | 35,00              | 35,00              | 2,31             | 0,42  | 13,85  | 69,23                      |         | табл 6 стр 144,<br>Дели +, 2012 |
| Итого:                                                                     |                         | 577             |                    |                    | 22,15            | 17,64 | 81,92  | 584,65                     | 9,74    |                                 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                        |                         |                 |                    |                    |                  |       |        |                            |         |                                 |
| Кисломолочный напиток                                                      |                         | 150             |                    |                    | 4,35             | 3,75  | 6,30   | 76,00                      | 0,45    | №420 Сб дошк<br>2016            |

|                                                  |                           |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| (катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток     |             | 155,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                                 |
| Кондитерское изделие                             | вафли                     | 20          | 20,00  | 20,00  | 0,75         | 6,10         | 12,50         | 108,50         |              | табл 6 стр 136, Дели<br>+, 2012 |
| Королевская ватрушка                             |                           | 130         |        |        | 15,98        | 9,50         | 50,58         | 350,13         |              | ТТК №816 от 15.02.2023          |
|                                                  | <b>посыпка низ:</b>       |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | масло сливочное           |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | мука пшеничная            |             | 17,00  | 17,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | сахарный песок            |             | 9,00   | 9,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | <b>творожная начинка:</b> |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | творог                    |             | 68,00  | 68,00  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | сахарный песок            |             | 13,50  | 13,50  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | яйцо куриное              |             | 16,20  | 13,50  |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | <b>посыпка верх:</b>      |             |        |        |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | масло сливочное           |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | мука пшеничная            |             | 7,20   | 7,20   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | сахарный песок            |             | 3,50   | 3,50   |              |              |               |                |              |                                 |
| Чай с сахаром и лимоном                          |                           | 150/5/5     |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016                  |
|                                                  | чай весовой               |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | Сахар                     |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | лимон                     |             | 5,55   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                 |
|                                                  | Вода                      |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                                 |
| <b>Итого:</b>                                    |                           | <b>460</b>  |        |        | <b>21,18</b> | <b>19,37</b> | <b>74,56</b>  | <b>556,41</b>  | <b>2,69</b>  |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                    |                           | <b>1596</b> |        |        | <b>55,94</b> | <b>49,39</b> | <b>231,44</b> | <b>1607,10</b> | <b>18,53</b> |                                 |

### День 3 - ий

| Наименование блюд и<br>продуктов              | Ингридиенты               | Масса<br>порции | кол-во | кол-во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептур                |
|-----------------------------------------------|---------------------------|-----------------|--------|--------|------------------|-------|--------|----------------|---------|---------------------------------|
|                                               |                           |                 | брутто | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                                 |
| ЗАВТРАК                                       |                           |                 |        |        |                  |       |        |                |         |                                 |
| Каша "Дружба" молочная с<br>маслом сливочным  |                           | 140/3           |        |        | 4,22             | 4,92  | 23,38  | 155,56         | 0,60    | ТТК №7Д                         |
|                                               | Крупа рисовая             |                 | 10,00  | 10,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Крупа пшениная            |                 | 7,50   | 7,50   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Молоко                    |                 | 75,00  | 75,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Вода                      |                 | 48,00  | 48,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Сахар                     |                 | 2,00   | 2,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | соль иодированная         |                 | 0,40   | 0,40   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Масло сливочное           |                 | 3,00   | 3,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
| Чай с молоком,сахаром                         |                           | 180/6           |        |        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76          | 1,38    | №413 сб дошк                    |
|                                               | чай весовой               |                 | 0,45   | 0,45   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Сахар                     |                 | 6,00   | 6,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Молоко                    |                 | 92,00  | 90,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Вода                      |                 | 90,00  | 90,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным        |                           | 25/5/5          |        |        | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016                 |
|                                               | Батон нарезной            |                 | 25,00  | 25,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Сыр                       |                 | 5,10   | 5,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | Масло сливочное           |                 | 5,00   | 5,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
| Итого:                                        |                           | 359             |        |        | 9,78             | 13,01 | 46,78  | 346,99         | 2,05    |                                 |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                |                           |                 |        |        |                  |       |        |                |         |                                 |
| Фрукты свежие                                 |                           | 100             | 100,00 | 100,00 | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   | табл 9 стр 186, Дели<br>+, 2012 |
| (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) |                           |                 |        |        |                  |       |        |                |         |                                 |
| Итого:                                        |                           | 100             |        |        | 1,50             | 0,50  | 21,00  | 96,00          | 10,00   |                                 |
| ОБЕД                                          |                           |                 |        |        |                  |       |        |                |         |                                 |
| Салат из свежей капусты с<br>морковью         |                           | 40              |        |        | 0,56             | 2,03  | 3,61   | 34,96          | 12,98   | №21 сб дошк<br>Дели2016         |
|                                               | капуста свежая б/к        |                 | 41,60  | 33,30  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | масса прогретой капусты   |                 |        | 30,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | морковь                   |                 | 8,75   | 7,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | соль иодированная         |                 | 0,40   | 0,40   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | сахарный песок            |                 | 2,00   | 2,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | масло растительное        |                 | 2,00   | 2,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
| Рассольник ленинградский, со<br>сметаной      |                           | 150/6           |        |        | 1,37             | 3,95  | 7,40   | 74,07          | 5,05    | №82 сб дошк 2016                |
|                                               | картофель                 |                 | 66,50  | 50,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | крупа перловая            |                 | 6,00   | 6,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | морковь                   |                 | 7,50   | 6,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | лук репчатый              |                 | 3,57   | 3,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | масло растительное        |                 | 2,00   | 2,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | огурцы соленые            |                 | 18,20  | 10,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | соль иодированная         |                 | 0,50   | 0,50   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | бульон                    |                 | 114,00 | 114,00 |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | сметана                   |                 | 6,00   | 6,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
| Котлеты из мяса птицы с<br>маслом сливочным   |                           | 50/2            |        |        | 8,70             | 6,20  | 8,10   | 123,20         | 0,45    | №322, сб дошк<br>2016           |
|                                               | цыплята-бройлеры потр с/м |                 | 57,00  | 37,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | или фарш куриный          |                 | 38,85  | 37,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | хлеб пшеничный            |                 | 9,00   | 9,00   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | вода питьевая             |                 | 13,00  | 13,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | соль йодированная         |                 | 0,50   | 0,50   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | сухари панировочные       |                 | 3,50   | 3,50   |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | масса полуфабриката       |                 |        | 60,00  |                  |       |        |                |         |                                 |
|                                               | масло растительное        |                 | 0,70   | 0,70   |                  |       |        |                |         |                                 |

|                                                                     |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Гороховое пюре                                                      | масло сливочное                | 110         | 2,00   | 2,00   | 9,96         | 2,48         | 25,64         | 163,9          |              | №199 сб шк 2017              |
|                                                                     | горох                          |             | 56,10  | 55,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |             | 138,00 | 138,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Напиток из сухофруктов                                              | сухофрукты                     | 150         | 12,75  | 12,50  | 0,50         | 0,07         | 14,00         | 60             | 0,54         | №394 Сб дошк                 |
|                                                                     | Сахар                          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | вода                           |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной                                                         |                                | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                | <b>543</b>  |        |        | <b>23,39</b> | <b>15,15</b> | <b>72,60</b>  | <b>525,36</b>  | <b>19,02</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток          | 150         |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
|                                                                     |                                |             | 155,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Сдоба обыкновенная                                                  |                                | 25          |        |        | 1,94         | 1,18         | 13,07         | 71             |              | №449 Сб дошк 2016            |
|                                                                     | мука пшеничная в/с             |             | 17,80  | 17,80  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с на подпыл   |             | 0,75   | 0,75   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | сахарный песок                 |             | 1,85   | 1,85   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное (для разделки) |             | 0,74   | 0,74   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                   |             | 0,78   | 0,65   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | дрожжи сухие                   |             | 0,07   | 0,07   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |             | 0,27   | 0,27   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |             | 7,80   | 7,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката            |             |        | 28,80  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло растительное             |             | 0,05   | 0,05   |              |              |               |                |              |                              |
| Омлет натуральный                                                   |                                | 130         |        |        | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | №229, сб дошк 2016           |
|                                                                     | яйцо                           |             | 96,00  | 80,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | молоко                         |             | 55,00  | 55,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масса омлетной смеси           |             |        | 135,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масло сливочное                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | масса готового омлета          |             |        | 130,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                                      |                                | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Напиток из шиповника                                                |                                | 150/5       |        |        | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 36,60        | №399 сб дошк                 |
|                                                                     | шиповник                       |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | сахар                          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                                     | вода                           |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                                       |                                | <b>480</b>  |        |        | <b>20,40</b> | <b>26,82</b> | <b>37,07</b>  | <b>470,68</b>  | <b>37,30</b> |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       |                                | <b>1482</b> |        |        | <b>55,08</b> | <b>55,48</b> | <b>177,45</b> | <b>1439,03</b> | <b>68,37</b> |                              |

| День 4 - ый                                                           |                    |              |        |        |                  |       |        |                |          |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------|--------|------------------|-------|--------|----------------|----------|-------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                         | Ингредиенты        | Масса порции | кол. в | кол. в | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины | Сборник рецептур  |
|                                                                       |                    |              | брутто | нетто  | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С        |                   |
| ЗАВТРАК                                                               |                    |              |        |        |                  |       |        |                |          |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                              |                    | 140/3        |        |        | 4,70             | 4,80  | 23,25  | 171,47         |          | ТТК №10Д          |
|                                                                       | Крупа ячневая      |              | 17,50  | 17,50  |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Молоко             |              | 70,00  | 70,00  |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Вода               |              | 53,00  | 53,00  |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Сахар              |              | 2,00   | 2,00   |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | соль иодированная  |              | 0,40   | 0,40   |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Масло сливочное    |              | 3,00   | 3,00   |                  |       |        |                |          |                   |
| Кофейный напиток с молоком                                            |                    | 180/6        |        |        | 2,85             | 2,41  | 10,35  | 74,58          | 1,17     | №414 Дели 2016    |
|                                                                       | Кофейный напиток   |              | 2,50   | 2,50   |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Сахар              |              | 6,00   | 6,00   |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Молоко             |              | 90,00  | 90,00  |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Вода               |              | 108,00 | 108,00 |                  |       |        |                |          |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                          |                    | 25/5         |        |        | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50          |          | №1 Дели 2016      |
|                                                                       | Батон нарезной     |              | 25,00  | 25,00  |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | Масло сливочное    |              | 5,00   | 5,00   |                  |       |        |                |          |                   |
| Итого:                                                                |                    | 359          |        |        | 9,47             | 11,57 | 46,52  | 344,55         | 1,17     |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                        |                    |              |        |        |                  |       |        |                |          |                   |
| Сок в инд.упаковке                                                    |                    | 200          | 200,00 | 200,00 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00     | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                                                |                    | 200          |        |        | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80          | 4,00     |                   |
| ОБЕД                                                                  |                    |              |        |        |                  |       |        |                |          |                   |
| Салат из свеклы с яблоками                                            |                    | 40           |        |        | 0,44             | 3,10  | 2,07   | 30,68          | 2,58     | №36 дошк. 2016    |
|                                                                       | свекла             |              | 41,00  | 32,00  |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | яблоки свежие      |              | 8,00   | 7,00   |                  |       |        |                |          |                   |
|                                                                       | масло растительное |              | 2,00   | 2,00   |                  |       |        |                |          |                   |
| Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной |                    | 150/5        |        |        | 1,11             | 3,70  | 3,94   | 57,00          | 9,59     | №73, сб дошк 2016 |

|                                                |                            |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|------------------------------------------------|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                                                | капуста свежая             |             | 37,50  | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | картофель                  |             | 23,94  | 18,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | морковь                    |             | 7,50   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | лук репчатый               |             | 7,14   | 6,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | масло растительное         |             | 3,00   | 3,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | соль иодированная          |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | бульон или вода            |             | 120,00 | 120,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | сметана                    |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Индейки тушенная с овощами по-татарски         |                            | 30/30       |        |        | 10,03        | 8,30         | 17,97         | 101,63         | 16,41        | ТТК №753 от 20.08.2022       |
|                                                | филе индейки               |             | 42,00  | 42,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | соль иодированная          |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | масса отварного филе       |             |        | 30,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | лук репчатый               |             | 26,40  | 22,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | морковь                    |             | 12,50  | 12,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Масло сливочное            |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | бульон                     |             | 10,00  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным |                            | 110/2       |        |        | 4,06         | 4,76         | 19,42         | 136,73         | 0,00         | №205 сб шк 2017              |
|                                                | макаронные изделия         |             | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Вода питьевая              |             | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Соль йодированная          |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Масло сливочное            |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Компот из урюка                                |                            | 150         |        |        | 0,35         | 0,02         | 13,83         | 56,83          | 0,00         | №394 СБ дошк 2016            |
|                                                | урюк                       |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | масса отварных сухофруктов |             |        | 24,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Вода                       |             | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | сахар                      |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                 |                            | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                    |                            | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                  |                            | <b>542</b>  |        |        | <b>19,82</b> | <b>20,46</b> | <b>80,92</b>  | <b>499,10</b>  | <b>28,58</b> |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                     |                            |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток                          |                            | 150         |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №249 СБ дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)  | кисломолочный напиток      |             | 152,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным        |                            | 110/20      |        |        | 20,73        | 16,98        | 29,49         | 353,40         | 0,49         | №251 сб дошк 2016            |
|                                                | Творог                     |             | 103,20 | 101,20 |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | крупа манная               |             | 6,60   | 6,60   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Яйцо                       |             | 5,28   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Сахар                      |             | 8,80   | 8,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Сметана                    |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Масло сливочное            |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Сухари панировочные        |             | 4,40   | 4,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | соль иодированная          |             | 0,55   | 0,55   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | молоко сгущенное           |             | 20,40  | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Чай с сахаром                                  |                            | 150/5       |        |        | 0,053        | 0,015        | 5,02          | 20,08          | 0,02         | №410, 411 Дели 2016          |
|                                                | чай весовой                |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Сахар                      |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                                | Вода                       |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                  |                            | <b>435</b>  |        |        | <b>25,13</b> | <b>20,75</b> | <b>40,81</b>  | <b>449,48</b>  | <b>0,96</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  |                            | <b>1536</b> |        |        | <b>55,42</b> | <b>52,77</b> | <b>188,45</b> | <b>1377,93</b> | <b>34,71</b> |                              |

#### День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                                | Ингридиенты       | Масса порции | кол - во | кол - во | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов   |  |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|----------|----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|--------------------|--|
|                                                              |                   |              | брутто   | нетто    | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал           | С       |                    |  |
| ЗАВТРАК                                                      |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                    |  |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным           |                   | 140/3        |          |          | 6,33             | 6,19  | 24,57  | 180,10         | 1,15    | №183, сб шк 2017   |  |
|                                                              | крупа гречневая   |              | 28,00    | 28,00    |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | сахар             |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | молоко            |              | 98,00    | 98,00    |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | вода питьевая     |              | 21,00    | 21,00    |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | масло сливочное   |              | 3,00     | 3,00     |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | соль иодированная |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                    |  |
| Чай без сахара, с мармеладом                                 |                   | 170/10       |          |          | 0,07             | 0,02  | 11,93  | 48,15          | 0,02    | ТТК                |  |
|                                                              | чай весовой       |              | 0,40     | 0,40     |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | вода питьевая     |              | 170,00   | 170,00   |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | мармелад          |              | 15,00    | 15,00    |                  |       |        |                |         |                    |  |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                          |                   | 25/5/5       |          |          | 2,53             | 5,69  | 12,92  | 115,67         | 0,07    | №3 сб дошк 2016    |  |
|                                                              | Батон нарезной    |              | 25,00    | 25,00    |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | Сыр               |              | 5,10     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |  |
|                                                              | Масло сливочное   |              | 5,00     | 5,00     |                  |       |        |                |         |                    |  |
| Итого:                                                       |                   | 358          |          |          | 8,93             | 11,90 | 49,42  | 343,92         | 1,24    |                    |  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                               |                   |              |          |          |                  |       |        |                |         |                    |  |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин ) |                   | 100          | 100,00   | 100,00   | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 10,00   | №386 СБ дошк. 2016 |  |

| Итого:                                                              |                                | 100    |        |        | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------------------|
| Салат из моркови с сахаром                                          | ОБЕД                           | 40     |        |        |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 48,00  | 38,40  | 0,50  | 0,04  | 4,65  | 20,92  | 1,92  | №42, Сб дошк.                |
|                                                                     | сахар                          |        | 2,00   | 2,00   |       |       |       |        |       |                              |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками                 |                                | 150/10 |        |        | 5,29  | 4,33  | 10,00 | 108,56 | 3,55  | №87 СБ дошк. 2016            |
|                                                                     | картофель                      |        | 40,05  | 30,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | горох колотый                  |        | 12,15  | 12,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 7,20   | 6,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 9,60   | 7,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 105,00 | 105,00 |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | или фарш говяжий               |        | 11,97  | 11,40  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 1,19   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | яйцо куриное                   |        | 0,96   | 0,80   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,10   | 0,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 14,30  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката фрикаделек |        |        | 10,00  |       |       |       |        |       |                              |
| Тефтели мясные                                                      |                                | 50     |        |        | 5,79  | 5,21  | 5,62  | 92,46  | 0,04  | СБ дошкольн. №303, 2016      |
|                                                                     | говядина (котлетное мясо б/к)  |        | 33,3   | 31,7   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | или фарш говяжий               |        | 33,3   | 31,7   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 12     | 10     |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 1,5    | 1,5    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | хлеб пшеничный                 |        | 6,7    | 6,7    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 10,0   | 10,0   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,5    | 0,5    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | мука пшеничная в/с             |        | 3,4    | 3,4    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса полуфабриката            |        |        | 60     |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 1,5    | 1,5    |       |       |       |        |       |                              |
| Рагу из овощей                                                      |                                | 120    |        |        | 2,02  | 12,56 | 9,83  | 162,29 | 14,30 | 2016                         |
|                                                                     | картофель                      |        | 53,20  | 40,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 24,00  | 19,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса запеченной моркови       |        |        | 18,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Лук репчатый                   |        | 20,40  | 16,80  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса припущенного лука        |        |        | 13,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | капуста свежая                 |        | 32,75  | 26,20  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса припущенной капусты      |        |        | 24,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Масло растительное             |        | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соус:                          |        |        |        |       |       |       |        |       | 2016                         |
|                                                                     | вода                           |        | 35,00  | 35,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Масло сливочное                |        | 1,58   | 1,58   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Мука пшеничная                 |        | 1,58   | 1,58   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Морковь                        |        | 2,63   | 2,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Лук репчатый                   |        | 1,26   | 1,05   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | томатная паста                 |        | 2,10   | 2,10   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Масло сливочное                |        | 0,53   | 0,53   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | сахар                          |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | соль йодированная              |        | 0,35   | 0,35   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса соуса                    |        |        | 35,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масса рагу                     |        |        | 120,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Компот из свежих фруктов                                            |                                | 150    |        |        | 0,17  | 0,09  | 7,44  | 32,89  | 6,16  | ТТК                          |
|                                                                     | яблоки свежие                  |        | 22,80  | 20,00  |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | апельсин                       |        | 7,50   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лимон                          |        | 5,55   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | Вода                           |        | 152,00 | 152,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Хлеб ржаной                                                         | сахар                          | 40     | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     |                                | 40     | 40,00  | 40,00  | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,20  |       | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого:                                                              |                                | 560    |        |        | 16,41 | 22,71 | 53,37 | 496,31 | 25,97 |                              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                 |                                |        |        |        |       |       |       |        |       |                              |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) |                                | 150    |        |        | 4,35  | 3,75  | 6,30  | 76,00  | 0,45  | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
|                                                                     | кисломолочный напиток          |        | 155,00 | 150,00 |       |       |       |        |       |                              |
| Кондитерское изделие                                                | сушки                          | 20     | 20,00  | 20,00  | 2,18  | 0,26  | 13,76 | 66,20  |       | табл 6 стр 138, Дели +, 2012 |
|                                                                     |                                | 40/20  |        |        | 3,20  | 10,59 | 21,70 | 196,18 |       | №229 школьн. 2017            |
| Рыба, тушеная с овощами                                             | минтай ПБГ                     |        | 69,1   | 51,0   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | вода питьевая                  |        | 8,0    | 8,0    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | морковь                        |        | 10,00  | 8,0    |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | томатная паста                 |        | 1,60   | 1,60   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | лук репчатый                   |        | 4,80   | 4,00   |       |       |       |        |       |                              |
|                                                                     | масло растительное             |        | 2,00   | 2,0    |       |       |       |        |       |                              |

|                         |                   |         |        |        |       |       |        |         |       |                              |  |
|-------------------------|-------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------|--|
| Пюре картофельное       | соль              | 120     | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | картофель         |         | 136,80 | 102,60 |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | молоко            |         | 18,96  | 18,00  |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | масло сливочное   |         | 4,20   | 4,20   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | соль иодированная |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                              |  |
| Хлеб пшеничный          |                   | 20      | 20,00  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |  |
| Чай с сахаром и лимоном |                   | 150/5/5 |        |        | 0,10  | 0,02  | 5,18   | 21,78   | 2,24  | №412 Дели 2016               |  |
|                         | чай весовой       |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | Сахар             |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | лимон             |         | 5,55   | 5,00   |       |       |        |         |       |                              |  |
|                         | Вода              |         | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                              |  |
| Итого:                  |                   | 530     |        |        | 13,80 | 18,62 | 73,13  | 516,96  | 17,22 |                              |  |
| ВСЕГО:                  |                   | 1548    |        |        | 39,55 | 53,63 | 185,71 | 1404,19 | 54,43 |                              |  |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов               | Ингредиенты                                            | Масса порции | Кол - во (в г ) | Кол - во (в г ) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                             |                                                        |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                     | Каша манная молочная с маслом сливочным                | 140/3        |                 |                 | 4,24             | 4,60  | 22,61  | 149,26                  | 0,82    | ТТК №4Д           |
|                                             | Крупа манная                                           |              | 18,00           | 18,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Молоко                                                 |              | 123,00          | 123,00          |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Сахар                                                  |              | 2,00            | 2,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | соль иодированная                                      |              | 0,40            | 0,40            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Масло сливочное                                        |              | 3,00            | 3,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Чай с молоком, сахаром                                 | 180/6        |                 |                 | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38    | №413 сб дошк      |
|                                             | чай весовой                                            |              | 0,45            | 0,45            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Сахар                                                  |              | 6,00            | 6,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Молоко                                                 |              | 92,00           | 90,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
| Вода                                        |                                                        | 90,00        | 90,00           |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                |                                                        | 25/5         |                 |                 | 1,92             | 4,36  | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016      |
|                                             | Батон нарезной                                         |              | 25,00           | 25,00           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Масло сливочное                                        |              | 5,00            | 5,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| Итого:                                      |                                                        | 359          |                 |                 | 9,19             | 11,35 | 46,01  | 323,52                  | 2,20    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                              |                                                        |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Сок в инд упаковке                          |                                                        | 200          | 200,00          | 200,00          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016    |
| Итого:                                      |                                                        | 200          |                 |                 | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                   |
| ОБЕД                                        |                                                        |              |                 |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Салат из кукурузы к/с                       |                                                        | 30           |                 |                 | 0,86             | 1,85  | 2,41   | 29,79                   | 2,79    | №10, сб дошк 2016 |
|                                             | кукуруза к/с                                           |              | 46,60           | 27,90           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | сахар                                                  |              | 0,60            | 0,60            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Масло растительное                                     |              | 1,80            | 1,80            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками | 150/10       |                 |                 | 3,61             | 2,87  | 10,55  | 90,56                   | 5,19    | №88 СБ дошк 2016  |
|                                             | цыплята-бройлеры потр с/м                              |              | 17,55           | 11,40           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | или фарш куриный                                       |              | 11,97           | 11,40           |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | лук репчатый                                           |              | 1,19            | 1,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | яйцо                                                   |              | 0,96            | 0,80            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | вода для фарша                                         |              | 1,00            | 1,00            |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль иодированная                           |                                                        | 0,10         | 0,10            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса полуфабриката фрикаделек:             |                                                        |              | 14,3            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса готовых фрикаделек                    |                                                        |              | 10              |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| картофель                                   |                                                        | 59,90        | 45,00           |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| морковь                                     |                                                        | 7,50         | 6,00            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| лук репчатый                                |                                                        | 7,14         | 6,00            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| вермишель                                   |                                                        | 6,00         | 6,00            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло растительное                          |                                                        | 3,00         | 3,00            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| соль иодированная                           |                                                        | 0,50         | 0,50            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| вода                                        |                                                        | 105,00       | 105,00          |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом |                                                        | 110/20       |                 |                 | 8,88             | 9,20  | 18,73  | 179,14                  | 0,50    | №314 сб дошк 2016 |
|                                             | капуста свежая                                         |              | 83,4            | 66              |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | говядина б/к (котлетное или фарш говяжий)              |              | 43,85           | 42              |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | крупа рисовая                                          |              | 42              | 42              |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | масса отварного риса                                   |              | 5,5             | 5,5             |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | лук репчатый                                           |              |                 | 15,6            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | масло растительное                                     |              | 10,71           | 9               |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | масса припущенного лука                                |              | 2,75            | 2,75            |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | яйцо                                                   |              |                 | 9               |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             | соль иодированная                                      |              | 5,40            | 4,50            |                  |       |        |                         |         |                   |
| масса полуфабриката                         |                                                        | 0,55         | 0,55            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| масло растительное                          |                                                        |              | 127,00          |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| соус сметанно-томатный                      |                                                        | 0,90         | 0,90            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| мука пшеничная                              |                                                        |              | 20,00           |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
| вода                                        |                                                        | 1,50         | 1,50            |                 |                  |       |        |                         |         |                   |
|                                             |                                                        | 15,00        | 15,00           |                 |                  |       |        |                         |         |                   |

|                                               |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
|                                               | сметана                        |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | томатная паста                 |             | 0,80   | 0,80   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | соль иодированная              |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | масса соуса сметанно-томатного |             |        | 20,00  |              |              |               |                |              |                              |
| Напиток из сухофруктов                        |                                | 150         |        |        | 0,50         | 0,07         | 14,00         | 60             | 0,54         | №394 Сб дошк                 |
|                                               | сухофрукты                     |             | 12,75  | 12,50  |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | Сахар                          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб ржаной                                   | вода                           | 35          | 152,00 | 152,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                               |                                |             | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |              | табл 6 стр 144.              |
| <b>Итого:</b>                                 |                                | <b>505</b>  |        |        | <b>16,16</b> | <b>14,41</b> | <b>59,54</b>  | <b>428,72</b>  | <b>9,02</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |                                |             |        |        |              |              |               |                |              |                              |
| Кисломолочный напиток                         |                                | 150         |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток          |             | 155,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Омлет натуральный                             |                                | 130         |        |        | 12,08        | 21,52        | 2,29          | 251,03         | 0,25         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
|                                               | яйцо                           |             | 96,00  | 80,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | молоко                         |             | 55,00  | 55,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | масса омлетной смеси           |             |        | 135,00 |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | масло сливочное                |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | соль иодированная              |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | масса готового омлета          |             |        | 130,00 |              |              |               |                |              |                              |
| Хлеб пшеничный                                |                                | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром, с яблоками                     |                                | 150/5/10    |        |        | 0,09         | 0,06         | 5,99          | 24,70          | 1,02         | №412 Дели 2016               |
|                                               | чай весовой                    |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | Сахар                          |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | яблоки свежие                  |             | 11,40  | 10,00  |              |              |               |                |              |                              |
|                                               | Вода                           |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                              |
| <b>Итого:</b>                                 |                                | <b>465</b>  |        |        | <b>18,04</b> | <b>25,49</b> | <b>24,42</b>  | <b>398,73</b>  | <b>1,72</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 |                                | <b>1529</b> |        |        | <b>44,39</b> | <b>51,25</b> | <b>150,17</b> | <b>1235,77</b> | <b>16,94</b> |                              |

#### День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                       | Ингридиенты        | Масса порции | Кол - во (в г ) | Кол - во (в г ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                                                     |                    |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                   |
| ЗАВТРАК                                                             |                    |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                            |                    | 140/3        |                 |                 | 4,70             | 4,80 | 23,25  | 171,47                  |         | ТТК №10Д          |
|                                                                     | крупя ячневая      |              | 17,50           | 17,50           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | молоко             |              | 70,00           | 70,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | вода               |              | 53,00           | 53,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | сахар              |              | 2,00            | 2,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | соль иодированная  |              | 0,40            | 0,40            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | масло сливочное    |              | 3,00            | 3,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
| Кофейный напиток с молоком                                          |                    | 180/6        |                 |                 | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 Дели 2016    |
|                                                                     | кофейный напиток   |              | 2,50            | 2,50            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | сахар              |              | 6,00            | 6,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | молоко             |              | 90,00           | 90,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | вода               |              | 108,00          | 108,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 |                    | 25/5/5       |                 |                 | 2,53             | 5,69 | 12,92  | 115,67                  | 0,07    | №3 сб дошк 2016   |
|                                                                     | батон нарезной     |              | 25,00           | 25,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | сыр                |              | 5,10            | 5,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | масло сливочное    |              | 5,00            | 5,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                              |                    | 364          |                 |                 | 5,38             | 8,10 | 23,27  | 190,25                  | 1,24    |                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                      |                    |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                   |
| Фрукты свежие                                                       |                    | 100          | 100,00          | 100,00          | 0,40             | 0,40 | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ           |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)                     |                    |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         | дошк. 2016        |
| Итого:                                                              |                    | 100          |                 |                 | 0,40             | 0,40 | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                   |
| ОБЕД                                                                |                    |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                   |
| Салат из квашенной капусты                                          |                    | 30           |                 |                 | 0,51             | 1,50 | 2,54   | 25,71                   | 5,95    | №47 Дели 2017     |
|                                                                     | капуста квашенная  |              | 34,30           | 24,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | лук репчатый       |              | 3,60            | 3,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | масло растительное |              | 1,50            | 1,50            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | сахар              |              | 1,50            | 1,50            |                  |      |        |                         |         |                   |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной |                    | 150/5        |                 |                 | 1,81             | 3,70 | 6,74   | 70,31                   | 6,43    | №63, сб дошк 2016 |
|                                                                     | Капуста свежая     |              | 15,00           | 12,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Картофель          |              | 15,96           | 12,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Морковь            |              | 9,38            | 7,50            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Лук репчатый       |              | 7,14            | 6,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Свекла             |              | 30,72           | 24,00           |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Масло растительное |              | 3,00            | 3,00            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Сахар              |              | 0,15            | 0,15            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Томатная паста     |              | 1,50            | 1,50            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | соль иодированная  |              | 0,50            | 0,50            |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Бульон             |              | 120,00          | 120,00          |                  |      |        |                         |         |                   |
|                                                                     | Сметана            |              | 5,00            | 5,00            |                  |      |        |                         |         |                   |

|                                                                     |             |        |        |              |              |               |                |               |              |             |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|
| Гуляш из отварной птицы                                             | 30/30       |        |        | 9,56         | 5,30         | 2,04          | 92,63          | 2,39          | №260<br>2017 | сб рецептур |
| цыплята-бройлеры потр с/м                                           |             | 72,90  | 69,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| соль йодированная                                                   |             | 0,30   | 0,30   |              |              |               |                |               |              |             |
| масса отварной мякоти птицы                                         |             |        | 30,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| Морковь                                                             |             | 12,50  | 10,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| лук репчатый                                                        |             | 7,20   | 6,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| Вода питьевая                                                       |             | 22,50  | 22,50  |              |              |               |                |               |              |             |
| томатная паста                                                      |             | 0,90   | 0,90   |              |              |               |                |               |              |             |
| мука пшеничная в/с                                                  |             | 1,50   | 1,50   |              |              |               |                |               |              |             |
| масло растительное                                                  |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| Соль йодированная                                                   |             | 0,15   | 0,15   |              |              |               |                |               |              |             |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                      | 110/2       |        |        | 4,06         | 4,76         | 19,42         | 136,73         | 0,00          | №205<br>2017 | сб шк 2017  |
| макаронные изделия                                                  |             | 38,50  | 38,50  |              |              |               |                |               |              |             |
| Вода питьевая                                                       |             | 231,00 | 231,00 |              |              |               |                |               |              |             |
| Соль йодированная                                                   |             | 0,45   | 0,45   |              |              |               |                |               |              |             |
| Масло сливочное                                                     |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| Компот из свежих яблок                                              | 150         |        |        | 0,12         | 0,12         | 20,91         | 85,95          | 0,68          | №342<br>2017 | сб шк 2017  |
| яблоки свежие                                                       |             | 28,50  | 24,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| сахар                                                               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| вода                                                                |             | 153,00 | 153,00 |              |              |               |                |               |              |             |
| Хлеб пшеничный                                                      | 20          | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00          | табл 6       | стр 134,    |
| Хлеб ржаной                                                         | 35          | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85         | 69,23          |               | табл 6       | стр 144,    |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>562</b>  |        |        | <b>19,89</b> | <b>15,96</b> | <b>75,33</b>  | <b>527,56</b>  | <b>15,45</b>  |              |             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                          |             |        |        |              |              |               |                |               |              |             |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) | 150         |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45          | №420<br>2016 | СБ дошк     |
| кисломолочный напиток                                               |             | 152,00 | 150,00 |              |              |               |                |               |              |             |
| Расстегай с рыбой                                                   | 100         |        |        | 11,50        | 9,50         | 25,00         | 220,00         | 0,15          | ТТК          |             |
| мука пшеничная                                                      |             | 50,00  | 50,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| мука пшеничная на подпыл                                            |             | 2,00   | 2,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| сахар                                                               |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |               |              |             |
| масло сливочное                                                     |             | 2,50   | 2,50   |              |              |               |                |               |              |             |
| соль йодированная                                                   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |               |              |             |
| дрожжи сухие                                                        |             | 0,20   | 0,20   |              |              |               |                |               |              |             |
| вода                                                                |             | 21,50  | 21,50  |              |              |               |                |               |              |             |
| масса теста                                                         |             |        | 75,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| минтай ПБГ с/м                                                      |             | 57,00  | 41,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| масса готовой рыбы                                                  |             |        | 33,60  |              |              |               |                |               |              |             |
| лук репчатый                                                        |             | 6,00   | 5,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| масса пассированного лука                                           |             |        | 2,52   |              |              |               |                |               |              |             |
| мука пшеничная                                                      |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |               |              |             |
| масло сливочное                                                     |             | 4,00   | 4,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| соль йодированная                                                   |             | 0,50   | 0,50   |              |              |               |                |               |              |             |
| масса фарша рыбного                                                 |             |        | 40,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| масса полуфабриката                                                 |             |        | 115,00 |              |              |               |                |               |              |             |
| масло растительное для смазки листов                                |             | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |               |              |             |
| Напиток из шиповника                                                | 150/5       |        |        | 0,51         | 0,21         | 5,57          | 26,15          | 75,00         | №399<br>2016 | сб дошк     |
| шиповник                                                            |             | 15,30  | 15,00  |              |              |               |                |               |              |             |
| сахар                                                               |             | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |               |              |             |
| вода                                                                |             | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |               |              |             |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>405</b>  |        |        | <b>16,36</b> | <b>13,46</b> | <b>36,87</b>  | <b>322,15</b>  | <b>75,60</b>  |              |             |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                       | <b>1431</b> |        |        | <b>42,03</b> | <b>37,92</b> | <b>145,27</b> | <b>1086,96</b> | <b>102,29</b> |              |             |

|                                                                          |                               |            |        |        |              |              |              |               |             |                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------------------|
| Сок в инд упаковке                                                       |                               | 200        | 200,00 | 200,00 | 1,00         | 0,00         | 20,20        | 84,80         | 4,00        | №418 Дели 2016               |
| <b>Итого:</b>                                                            |                               | <b>200</b> |        |        | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b> | <b>84,80</b>  | <b>4,00</b> |                              |
| <b>Винегрет овощной</b>                                                  | <b>ОБЕД</b>                   | <b>40</b>  |        |        | <b>0,56</b>  | <b>4,02</b>  | <b>2,92</b>  | <b>50,04</b>  |             | №46 сб дошк 2016             |
|                                                                          | картофель                     |            | 13,76  | 10,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | свекла                        |            | 10,20  | 8,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | морковь                       |            | 7,56   | 6,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | капуста квашенная             |            | 11,50  | 8,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |            | 7,14   | 6,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло растительное            |            | 2,40   | 2,40   |              |              |              |               |             |                              |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной |                               | 150/10/5   |        |        | 3,18         | 4,89         | 5,00         | 81,56         | 9,54        | №73, сб дошк 2016            |
|                                                                          | капуста свежая                |            | 37,50  | 30,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | картофель                     |            | 23,94  | 18,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | морковь                       |            | 7,50   | 6,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |            | 7,14   | 6,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло растительное            |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | соль иодированная             |            | 0,50   | 0,50   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |            | 120,00 | 120,00 |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | говядина (котлетное мясо)     |            | 11,97  | 11,40  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | или фарш говяжий              |            | 11,97  | 11,40  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |            | 1,19   | 1,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | яйцо                          |            | 0,96   | 0,80   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | вода для фарша                |            | 1,00   | 1,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | соль иодированная             |            | 0,10   | 0,10   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса полуфабриката           |            |        | 14,30  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса готовых фрикаделек      |            |        | 10,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | сметана                       |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |             |                              |
| Тефтели мясные в томатном соусе                                          |                               | 45/15      |        |        | 5,39         | 5,32         | 6,26         | 94,39         | 0,40        | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
|                                                                          | говядина (котлетное мясо б/к) |            | 29,93  | 28,50  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | или фарш говяжий              |            | 29,93  | 28,50  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |            | 18,00  | 15,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло растительное            |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса пассерованного лука     |            |        | 7,50   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | хлеб пшеничный                |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |            | 9,00   | 9,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | соль иодированная             |            | 0,45   | 0,45   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | мука пшеничная в/с            |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса полуфабриката           |            |        | 54,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло растительное            |            | 1,50   | 1,50   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса готовых тефтелей        |            |        | 45,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | соус томатный:                |            |        |        |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |            | 15,00  | 15,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло сливочное               |            | 0,675  | 0,675  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | мука пшеничная в/с            |            | 0,675  | 0,675  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | морковь                       |            | 1,125  | 0,90   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | лук репчатый                  |            | 0,54   | 0,45   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | томатная паста                |            | 0,95   | 0,95   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло растительное            |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | соль иодированная             |            | 0,15   | 0,15   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | сахар                         |            | 0,15   | 0,15   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса готового соуса          |            |        | 15,00  |              |              |              |               |             |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                            |                               | 110/2      |        |        | 6,45         | 3,13         | 29,16        | 170,14        | 0,00        | №179 сб дошк 2016            |
|                                                                          | гречневая крупа               |            | 52,40  | 52,40  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |            | 78,10  | 78,10  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | соль йодированная             |            | 0,30   | 0,30   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масло сливочное               |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |             |                              |
| Компот из урюка                                                          |                               | 150        |        |        | 0,35         | 0,02         | 13,83        | 56,83         | 0,00        | лвзуч сб дошк 2016           |
|                                                                          | урюк                          |            | 15,30  | 15,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | масса отварных сухофруктов    |            |        | 24,00  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | вода питьевая                 |            | 152,00 | 152,00 |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | сахар                         |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |             |                              |
| Хлеб пшеничный                                                           |                               | 20         | 20,00  | 20,00  | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,00        | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                                              |                               | 35         | 35,00  | 35,00  | 2,31         | 0,42         | 13,85        | 69,23         |             | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                                            |                               | <b>582</b> |        |        | <b>19,76</b> | <b>17,96</b> | <b>80,85</b> | <b>569,19</b> | <b>9,94</b> |                              |
| <b>Кисломолочный напиток</b>                                             | <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>    | <b>150</b> |        |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>  | <b>76,00</b>  | <b>0,45</b> | №420 СБ дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)                            | кисломолочный напиток         |            | 155,00 | 150,00 |              |              |              |               |             |                              |
| Кондитерское изделие                                                     | сушки                         | 20         | 20,00  | 20,00  | 2,14         | 0,24         | 14,24        | 67,80         | 0,00        | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Пудинг творожный с повидлом                                              |                               | 110/20     |        |        | 16,73        | 11,84        | 39,76        | 330,50        | 0,21        | №249 СБ дошк 2016            |
|                                                                          | Творог                        |            | 94,82  | 93,50  |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | Манная крупа                  |            | 8,80   | 8,80   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | Яйцо                          |            | 5,28   | 4,40   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | Сахарный песок                |            | 8,80   | 8,80   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | Соль йодированная             |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | Масло сливочное               |            | 4,40   | 4,40   |              |              |              |               |             |                              |
|                                                                          | Сухари панировочные           |            | 4,40   | 4,40   |              |              |              |               |             |                              |

|               |             |       |        |        |       |       |        |         |       |                |  |
|---------------|-------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------|--|
| Чай с сахаром | Сметана     |       | 4,40   | 4,40   |       |       |        |         |       |                |  |
|               | повидло     |       | 20,40  | 20,00  |       |       |        |         |       |                |  |
|               |             | 150/5 |        |        | 0,05  | 0,02  | 5,02   | 20,08   | 0,02  | №410, 411 Дели |  |
|               | чай весовой |       | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                |  |
|               | Сахар       |       | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                |  |
|               | Вода        |       | 150,00 | 150,00 |       |       |        |         |       |                |  |
| Итого:        |             | 455   |        |        | 23,27 | 15,85 | 65,32  | 494,38  | 0,68  |                |  |
| ВСЕГО:        |             | 1596  |        |        | 55,41 | 47,63 | 216,45 | 1523,31 | 16,72 |                |  |

|                                                                           |                                            |              |        |        |              |              |               |                |              |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| Кисломолочный напиток<br>(катык, кефир, напиток<br>ацидофильный, ряженка) | кисломолочный напиток                      | 150          |        |        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,00          | 0,45         | №420 Сб дошк<br>2016                                       |
| Вак балиш с рисом и мясом                                                 |                                            | 90           |        |        | 7,02         | 10,35        | 28,62         | 234,63         |              | Согласно сборника<br>рецептур блюд и<br>кулинарных изделий |
|                                                                           | 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<br>б/к)           |              | 23,50  | 22,50  |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                           | или фарш говяжий                           |              | 23,50  | 22,50  |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                           | крупа рисовая                              |              | 6,00   | 6,00   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                           | масса сваренного риса до<br>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 и лимоном                                                   |                                            | 150/5/5      |        |        | 0,10         | 0,02         | 5,18          | 21,78          | 2,24         | №412 Дели 2016                                             |
|                                                                           | чай весовой                                |              | 0,40   | 0,40   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                           | Сахар                                      |              | 5,00   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                           | лимон                                      |              | 5,55   | 5,00   |              |              |               |                |              |                                                            |
|                                                                           | Вода                                       |              | 150,00 | 150,00 |              |              |               |                |              |                                                            |
| <b>Итого:</b>                                                             |                                            | <b>400</b>   |        |        | <b>11,47</b> | <b>14,12</b> | <b>40,10</b>  | <b>332,41</b>  | <b>2,69</b>  |                                                            |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                             |                                            | <b>1 449</b> |        |        | <b>36,12</b> | <b>45,05</b> | <b>178,45</b> | <b>1282,96</b> | <b>81,67</b> |                                                            |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов                        | Ингредиенты         | Масса порции | Кол - во (в г ) | Кол - во (в г ) | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур        |
|------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|-------------------------|
|                                                      |                     |              | брутто          | нетто           | белки            | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                         |
| ЗАВТРАК                                              |                     |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                         |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным             |                     | 140/3        |                 |                 | 4,17             | 4,69 | 30,01  | 179,40                  | 0,67    | ТТК № 12Д               |
|                                                      | Крупа рисовая       |              | 17,70           | 17,70           |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | Молоко              |              | 70,00           | 70,00           |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | Вода                |              | 53,00           | 53,00           |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | Сахар               |              | 2,00            | 2,00            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | соль иодированная   |              | 0,40            | 0,40            |                  |      |        |                         |         |                         |
| Чай с сахаром, с яблоком                             | Масло сливочное     | 170/6/10     | 3,00            | 3,00            | 0,11             | 0,06 | 6,99   | 28,70                   | 1,03    | №412 Дели 2016          |
|                                                      | чай весовой         |              | 0,45            | 0,45            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | Сахар               |              | 6,00            | 6,00            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | яблоки              |              | 11,40           | 10,00           |                  |      |        |                         |         |                         |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | Вода                | 25/5         | 170,00          | 170,00          | 1,92             | 4,36 | 12,92  | 98,50                   |         | №1 Дели 2016            |
|                                                      | Батон нарезной      |              | 25,00           | 25,00           |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | Масло сливочное     |              | 5,00            | 5,00            |                  |      |        |                         |         |                         |
| Итого:                                               |                     | 359          |                 |                 | 6,19             | 9,11 | 49,92  | 306,60                  | 1,70    |                         |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                       |                     |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                         |
| Сок в инд. упаковке                                  |                     | 200          | 200,00          | 200,00          | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80                   | 4,00    | №418 Дели 2016          |
| Итого:                                               |                     | 200          |                 |                 | 1,00             | 0,00 | 20,20  | 84,80                   | 4,00    |                         |
| ОБЕД                                                 |                     |              |                 |                 |                  |      |        |                         |         |                         |
| Салат из зеленого горошка к/с                        |                     | 30           |                 |                 | 0,89             | 1,55 | 1,88   | 25,08                   |         | №10 Сб дошк. 2016       |
|                                                      | зеленый горошек к/с |              | 48,10           | 28,50           |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | масло растительное  |              | 1,50            | 1,50            |                  |      |        |                         |         |                         |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне |                     | 150          |                 |                 | 0,98             | 1,36 | 6,06   | 42,88                   | 4,13    | №86 сб дошк 2016        |
|                                                      | крупа пшенная       |              | 9,00            | 9,00            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | картофель           |              | 60,00           | 45,00           |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | морковь             |              | 7,50            | 6,00            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | лук репчатый        |              | 7,14            | 6,00            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | масло растительное  |              | 1,50            | 1,50            |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | соль иодированная   |              | 0,5             | 0,5             |                  |      |        |                         |         |                         |
|                                                      | бульон или вода     |              | 105,00          | 105,00          |                  |      |        |                         |         |                         |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                |                     | 150          |                 |                 | 11,75            | 7,98 | 14,70  | 177,15                  | 0,54    | ТТК 580/а от 24.06.2020 |

|                                                    |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| Компот из свежих фруктов                           | цыплята - бройлеры с/м     |              | 80,50  | 76,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масса готовой мякоти птицы |              |        | 33,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | картофель                  |              | 144,70 | 108,80 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | лук репчатый               |              | 11,30  | 9,40   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | морковь                    |              | 5,90   | 4,70   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масло сливочное            |              | 3,80   | 3,80   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | соль йодированная          |              | 0,50   | 0,50   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | вода питьевая              |              | 18,80  | 18,80  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    |                            | 150          |        |        | 0,17          | 0,09          | 7,44           | 32,89           | 6,16          | ТТК                          |
| Хлеб пшеничный                                     | яблоки свежие              |              | 22,80  | 20,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | апельсин                   |              | 7,50   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | лимон                      |              | 5,55   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | Вода                       |              | 152,00 | 152,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | сахар                      | 20           | 20,00  | 20,00  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00           | 0,00          | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной                                        |                            | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,31          | 0,42          | 13,85          | 69,23           |               | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>535</b>   |        |        | <b>17,62</b>  | <b>11,56</b>  | <b>53,77</b>   | <b>394,23</b>   | <b>10,83</b>  |                              |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                         |                            |              |        |        |               |               |                |                 |               |                              |
| Кисломолочный напиток                              |                            | 150          |        |        | 4,35          | 3,75          | 8,00           | 83,00           | 1,05          | №420 Сб дошк 2016            |
| (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)      | кисломолочный напиток      |              | 155    | 150    |               |               |                |                 |               |                              |
| Кондитерское изделие                               | пряники                    | 35           | 35,00  | 35,00  | 2,07          | 1,65          | 26,25          | 128,10          | 0,00          | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Сырники из творога с повидлом                      |                            | 100/30       |        |        | 18,90         | 14,54         | 31,68          | 329,00          | 0,46          | №4245 СБ дошк 2016           |
|                                                    | творог                     |              | 102,00 | 100,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | мука пшеничная в/с         |              | 12,00  | 12,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | яйцо                       |              | 4,80   | 4,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масса полуфабриката        |              |        | 114,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масло растительное         |              | 2,00   | 2,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | масса готовых сырников     |              |        | 100,00 |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | повидло                    |              | 30,60  | 30,00  |               |               |                |                 |               |                              |
| Напиток из шиповника                               |                            | 150/5        |        |        | 0,50          | 0,21          | 5,57           | 26,15           | 75,00         | №399 сб дошк                 |
|                                                    | шиповник                   |              | 15,30  | 15,00  |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | сахар                      |              | 5,00   | 5,00   |               |               |                |                 |               |                              |
|                                                    | вода                       |              | 150,00 | 150,00 |               |               |                |                 |               |                              |
| <b>Итого:</b>                                      |                            | <b>470</b>   |        |        | <b>25,82</b>  | <b>20,15</b>  | <b>71,50</b>   | <b>566,25</b>   | <b>76,51</b>  |                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      |                            | <b>1564</b>  |        |        | <b>50,63</b>  | <b>40,81</b>  | <b>195,38</b>  | <b>1351,88</b>  | <b>93,04</b>  |                              |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>                            |                            | <b>15248</b> |        |        | <b>482,57</b> | <b>475,48</b> | <b>1866,21</b> | <b>13674,70</b> | <b>527,55</b> |                              |
| <b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b> |                            | <b>1525</b>  |        |        | <b>48,26</b>  | <b>47,55</b>  | <b>186,62</b>  | <b>1367,47</b>  | <b>52,76</b>  |                              |

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
- 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%