



Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порция | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептур |
|---|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто (в гр) | нетто (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,44 | 7,17 | 30,09 | 207,60 | 0,86 | ТТК №7Д |
| Крупа рисовая | | 13,50 | 13,50 | | | | | | |
| Крупа пшеничная | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| 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 | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | 0,00 | №1 Дели2010 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 400 | | | 10,58 | 14,08 | 59,93 | 409,74 | 2,03 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие (порционно) | 50 | | | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 12,50 | №71 сб шк 2017 |
| помидоры свежие | | 51,00 | 50,00 | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками | 180/15 | | | 4,93 | 3,80 | 12,68 | 114,54 | 6,01 | №88, сб дошк 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| Яйцо | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 21,5 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 15 | | | | | | |
| Картофель | | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| вермишель | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Вода | | 132,00 | 132,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленные из говядины | 70 | | | 11,79 | 13,09 | 11,51 | 211,0625103 | 0,84 | СБ дошкольн. №299, 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 51,16 | 49 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 51,16 | 49 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 14,64 | 12,3 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 11 | 11 | | | | | | |
| Вода | | 14,7 | 14,7 | | | | | | |
| Сухари панировочные | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 84 | | | | | | |
| масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 130 | | | 2,65 | 4,78 | 10,26 | 100,10 | 22,20 | № 303 сб шк 2017 |
| капуста свежая | | 186,30 | 149,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 4,55 | 4,55 | | | | | | |
| морковь | | 3,25 | 2,60 | | | | | | |
| лук репчатый | | 6,19 | 5,20 | | | | | | |
| томатная паста | | 3,12 | 3,12 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,56 | 1,56 | | | | | | |
| сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 1 | №394 Сб дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 680 | | | 24,35 | 22,43 | 88,86 | 673,52 | 42,21 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | | | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | №420 СБ дошк 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------|
| (Кефир, ряженка, йогурт/ напиток acidофильный) | кисломолочный напиток | | 205,00 | 200,00 | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | | 130/20 | | | 22,82 | 20,06 | 25,22 | 372,60 | 0,66 | №251, сб дошк 2016 |
| | Творог | | 121,55 | 119,20 | | | | | | |
| | Крупа манная | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | Яйцо | | 6,50 | 5,42 | | | | | | |
| | Сахар | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | повидло | | 20,00 | 20,00 | | | | | | |
| Итого: | | 350 | | | 28,62 | 25,06 | 33,22 | 472,60 | 2,06 | |
| ВСЕГО: | | 1610,00 | | | 64,44 | 61,57 | 200,19 | 1632,18 | 49,90 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая | С | Сборник рецептур |
|---|-----------------|------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|------------------|-------|----------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 4,83 | 7,26 | 29,50 | 202,64 | 0,00 | ТТК №1Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 409 | | | 11,11 | 15,36 | 55,34 | 404,11 | 1,23 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк 2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 60 | | | 0,73 | 4,71 | 5,38 | 66,84 | 3,62 | №23 сб дошк2016 |
| | | 32,76 | 18,00 | | | | | | |
| | | 32,90 | 24,00 | | | | | | |
| | | 15,36 | 12,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куряными фрикадельками, со сметаной | 180/10/10 | | | 2,96 | 6,30 | 9,11 | 111,39 | 7,73 | №110, сб шк2004 |
| | | 20,00 | 16,00 | | | | | | |
| | | 21,28 | 16,00 | | | | | | |
| | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | | 41,00 | 32,00 | | | | | | |
| | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | | 17,56 | 11,4 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| | | 1,2 | 1 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| | | 1 | 1 | | | | | | |
| | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| | | | 14,3 | | | | | | |
| | | | 10 | | | | | | |
| | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Фрикадельки куриные в молочном соусе | 50/25 | | | 7,49 | 8,92 | 6,45 | 136,30 | 0,59 | № 325 сб дошк 2016 |
| | | 57,00 | 37,00 | | | | | | |
| | | | 37,00 | | | | | | |
| | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | | | 57,00 | | | | | | |
| | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | | | 25,00 | | | | | | |
| | | 12,50 | 12,50 | | | | | | |
| | | 1,30 | 1,30 | | | | | | |
| | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| | | 12,50 | 12,5 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,3 | | | | | | |
| | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 130/3 | | | 4,93 | 2,75 | 27,70 | 155,22 | 0,00 | №219 СБ дошк 2010 |
| | макаронные изделия | | 45,5 | 45,50 | | | | | | |
| | вода | | 275,0 | 275,0 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,0 | 3,0 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 27,18 | 111,24 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21,0 | 21,0 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| | вода | | 180,0 | 180,0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 703 | | | 20,48 | 23,34 | 99,52 | 697,29 | 12,93 | |
| Молоко кипяченое (молоко) | ПОЛДНИК | 200 | | | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | №419 СБ дошк 2010 |
| | молоко | | 210,00 | 200,00 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 75 | | | 5,09 | 10,47 | 31,61 | 240,75 | | №453 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 45,50 | 45,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Сахар | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 9,75 | 9,75 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | вода | | 23,00 | 23,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката для крошки: | | | 85,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Итого: | | 275 | | | 10,89 | 15,47 | 41,21 | 347,75 | 2,60 | |
| ВСЕГО: | | 1487 | | | 42,87 | 54,57 | 205,86 | 1496,15 | 26,76 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 6,82 | 5,64 | 45,62 | 260,96 | 0,86 | ТТК №2Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | 0,00 | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 404 | | | 12,78 | 13,33 | 76,93 | 479,30 | 2,29 | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| Салат из зеленого горошка к/с | 50 | | | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,80 | 5,50 | №10 СБ дошк 2016 |
| | | 80,16 | 48,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне с мясом птицы | 180/10 | | | 3,76 | 3,81 | 8,76 | 87,94 | 6,18 | №86 сб дошк 2016 |
| | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | | 24,30 | 23,0 | | | | | | |
| | | | 10,0 | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные отварные | 80 | | | 13,41 | 2,82 | 1,14 | 88,00 | 1,33 | №279 сб дошк 2016 |
| | | 81,60 | 60,00 | | | | | | |
| | | 63,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | | 0,12 | 0,12 | | | | | | |
| | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | | 92,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------|---------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| | Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 90,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 18,4 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 691 | | | 24,44 | 14,38 | 64,64 | 494,52 | 119,95 | |
| Запеканка рисовая с творогом | ПОЛДНИК | 150 | | | 8,12 | 7,95 | 42,26 | 276,00 | 0,06 | №203 сб дошк 2016 |
| | крупа рисовая | | 37,00 | 37,00 | | | | | | |
| | вода | | 75,00 | 75,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| | творог | | 45,50 | 45,00 | | | | | | |
| | яйца | | 6,00 | 5,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | сметана | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 170,00 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | | 160/13,5 | | | 0,09 | 0,02 | 10,72 | 43,34 | 0,02 | ТТК 805 от 25.01.2023 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Вода | | 160 | 160 | | | | | | |
| | мармелад | | 13,5 | 13,5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 343,5 | | | 9,73 | 8,13 | 62,82 | 366,34 | 0,08 | |
| ВСЕГО: | | 1618,5 | | | 47,84 | 35,83 | 222,57 | 1416,48 | 125,93 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептур |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| Омлет натуральный | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,26 | №229, сб дошк 2016 |
| | | 96 | 80 | | | | | | |
| | | 75 | 75 | | | | | | |
| | | | 155 | | | | | | |
| | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | | 150 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели 2010 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом | 30/5/10 | | | 2,35 | 4,52 | 17,39 | 119,80 | 0,16 | |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25,0 | 25,0 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | 400 | | | 21,04 | 31,96 | 46,68 | 558,75 | 1,59 | |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | табл 9 стр 184, Дели + 2012 |
| Итого: | 150 | | | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | |
| Салат из моркови припущенной с яблоками | 60 | | | 0,64 | 0,10 | 5,11 | 23,94 | 2,63 | СБ дошк. 2016 №39 |
| | | 61,25 | 49,00 | | | | | | |
| | | | 45,00 | | | | | | |
| | | 17,10 | 15,00 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп картофельный гороховый, с мясом говядины | 180/10 | | | 6,75 | 4,17 | 11,96 | 121,57 | 4,24 | №87, сб дошк 2016 |
| | | 16,0 | 16,0 | | | | | | |
| | | | 10,0 | | | | | | |
| | | 47,88 | 36 | | | | | | |
| | | 14,58 | 14,4 | | | | | | |
| | | 11,52 | 9,00 | | | | | | |
| | | 8,64 | 7,20 | | | | | | |
| | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | | 126 | 126 | | | | | | |
| Плов из отварной говядины | 200 | 51,20 | 51,2 | 20,40 | 19,11 | 32,51 | 396,00 | 0,35 | №443, сб дошк 2004 |
| | | | 32,0 | | | | | | |
| | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| | | 11,9 | 10,00 | | | | | | |
| | | 16,3 | 13,00 | | | | | | |
| | | 55,0 | 55,0 | | | | | | |
| | | 86,0 | 86,0 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Компот из изюма и яблок | масса гарнира | 180 | 168,0 | 0,34 | 0,12 | 26,13 | 107,95 | 1,44 | ТТК | |
| | яблоки свежие | | 16,42 | 14,4 | | | | | | |
| | изюм | | 9,18 | 9,0 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 14,4 | | | | | | |
| | Вода | | 183 | 183,0 | | | | | | |
| | сахар | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | табл 6 стр 144, Дели + 2012 | |
| Итого: | | 690 | | | 32,35 | 24,12 | 101,86 | 777,51 | 8,66 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Сыр порционнно | сыр | 10 | 10,20 | 10,00 | 2,63 | 2,66 | | 34,00 | 0,07 | №7 ,сб дошк 2016 |
| Рагу из овощей | | 150 | | | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148 ,сб дошк 2016 |
| | картофель | | 94,50 | 70,00 | | | | | | |
| | морковь | | 30,00 | 24,00 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 21,00 | 17,00 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 15,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №366 ,сб дошк 2016 |
| | вода | | 40,00 | 40,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Морковь | | 3,00 | 2,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 40,00 | | | | | | |
| | масса рагу | | | 150,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 366 | | | 6,74 | 18,54 | 28,15 | 307,96 | 17,97 | |
| ВСЕГО: | | 1606 | | | 61,48 | 74,92 | 188,84 | 1708,72 | 118,21 | |

День 5 -ый

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептур |
|---|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с геркулесовой крупой | 200 | | | 4,80 | 5,20 | 9,16 | 105,20 | 1,48 | №101, сбшк2016 |
| | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | 200,00 | 200,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 420 | | | 12,08 | 14,22 | 40,47 | 340,71 | 2,94 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с яблоками | 60 | | | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 3,86 | №36 СБ дошк 2016 |
| | | 64,00 | 50,00 | | | | | | |
| | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне и с куриными фрикадельками | 180/15 | | | 3,98 | 4,02 | 13,76 | 115,98 | 6,09 | №88,сб дошк2016 |
| | | 26,3 | 17,1 | | | | | | |
| | | 17,95 | 17,1 | | | | | | |
| | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | Вода для фарша | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 21,5 | | | | | | |
| | Картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | вермишель | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом птицы | | 200 | | | 14,85 | 10,99 | 34,05 | 295,00 | 2,96 | №308 СБ дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 77,00 | 50,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 52,50 | 50,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,70 | 3,70 | | | | | | |
| | масса готового куриного фарша | | | 40,00 | | | | | | |
| | картофель | | 254,43 | 191,3 | | | | | | |
| | масса отварного протертого картофеля | | | 182,1 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 16,92 | 14,10 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 7,05 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 4,27 | 4,27 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 233,3 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 27,18 | 111,24 | 0,99 | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21,0 | 21,0 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| | вода | | 180,0 | 180,0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,0 | 20,0 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 690 | | | 23,85 | 19,33 | 105,42 | 700,86 | 13,90 | |
| Молоко кипяченое (молоко) | ПОЛДНИК | 200 | | | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | №419 СБ дошк 2016 |
| Булочка с сахаром | молоко | 75 | 210,00 | 200,00 | 5,70 | 3,90 | 36,69 | 205,00 | 0,23 | №442 СБ шк 2017 |
| | Мука пшеничная | | 45,00 | 45,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная на полпыл | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 5,85 | 5,85 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,32 | 3,60 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,38 | 0,38 | | | | | | |
| | Молоко | | 19,50 | 19,50 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Вода | | 17,70 | 17,70 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 88,50 | | | | | | |
| | Яйцо (на смазку изделий) | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | Масло растительное на смазку листов | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Итого: | | 275 | | | 11,50 | 8,90 | 46,29 | 312,00 | 2,83 | |
| ВСЕГО: | | 1565,00 | | | 48,33 | 42,45 | 210,35 | 1429,88 | 23,27 | |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептов |
|---|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 5,04 | 8,18 | 28,77 | 208,76 | | ТТК № 6Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | 0,00 | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 404 | | | 10,01 | 14,95 | 54,60 | 393,06 | 1,20 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк 2016 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | | | 1,02 | 3,00 | 5,37 | 52,68 | 10,69 | №47 СБ дошк 2016 |
| | | 77,22 | 54,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной | 180/10/10 | | | 2,76 | 6,41 | 7,74 | 105,37 | 7,61 | ТТК 535 23,12,2020 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | цыплята - бройлеры с/м | | 17,5 | 11,4 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,19 | 1 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| | вода | | 1 | 1 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| | картофель | | 77,14 | 58 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 31,25 | 25 | | | | | | |
| | морковь | | 12,5 | 10 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12 | 10,08 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | Бульон | | 130 | 130 | | | | | | |
| | Сметана | | 10 | 10 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | | 40/40 | | | 10,69 | 11,26 | 2,62 | 131,20 | 0,96 | 293 сб дошк 2016 |
| | говядина б/к (лопатка) | | 64,00 | 64,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 40,00 | | | | | | |
| | морковь | | 17,50 | 14,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,50 | 7,10 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,70 | 2,70 | | | | | | |
| | вода | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | | 130 | | | 3,97 | 4,34 | 17,79 | 126,10 | | № 303 сб шк 2017 |
| | Крупа гречневая | | 32,50 | 32,50 | | | | | | |
| | Вода | | 104,00 | 104,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Напиток из яблок | | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 СБ дошк 2016 |
| | яблоки свежие | | 31,92 | 28,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 685 | | | 20,90 | 25,58 | 72,47 | 587,79 | 20,07 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | | 130/20 | | | 22,82 | 20,06 | 25,22 | 372,60 | 0,66 | №251, сбашк 2016 |
| | Творог | | 121,55 | 119,2 | | | | | | |
| | Крупа манная | | 7,8 | 7,8 | | | | | | |
| | Яйцо | | 6,5 | 5,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 10,40 | 10,4 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,20 | 5,2 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,2 | 5,2 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,2 | 5,2 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | повидло | | 20,0 | 20,0 | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 200 | | | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,33 | 0,60 | №420 СБ дошк 2016 |
| (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | кисломолочный напиток | | 205 | 200 | | | | | | |
| Итого: | | 350 | | | 28,62 | 25,06 | 33,62 | 473,93 | 1,26 | |
| ВСЕГО: | | 1539 | | | 59,92 | 65,99 | 170,49 | 1501,78 | 32,53 | |

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порция | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептур |
|---|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 6,82 | 5,64 | 45,62 | 260,96 | 0,86 | ТТК №2Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 1,17 | №395 Дели2010 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 4,93 | 7,16 | 15,49 | 145,77 | 0,09 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 408 | | | 14,60 | 15,21 | 75,47 | 497,27 | 2,12 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 50 | | | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 5,00 | №71, сб шк 2017 |
| | | 51,00 | 50,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с рисовой крупой и с мясными фрикадельками | 180/15 | | | 4,41 | 3,71 | 8,83 | 91,14 | 6,01 | №86 сб дошк 2016 |
| | | 71,82 | 54 | | | | | | |
| | | 3,6 | 3,6 | | | | | | |
| | | 9 | 7,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | Лук репчатый | | 8,64 | 7,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | вода | | 135 | 135 | | | | | | |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 17,85 | 17,1 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| | Вода для фарша | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 21,5 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 15 | | | | | | |
| Рагу из овощей с мясным фаршем | | 150/50 | | | 14,23 | 24,98 | 12,46 | 333,86 | 19,05 | №148 ,сб дошк 2016 |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 65,63 | 62,50 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 65,63 | 62,50 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | масса готового мясного фарша | | | 50,00 | | | | | | |
| | картофель | | 116,90 | 70,00 | | | | | | |
| | морковь | | 31,92 | 24,00 | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 22,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 16,00 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 21,00 | 17,00 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 15,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №366 ,сб дошк 2016 |
| | вода | | 40,00 | 40,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | Морковь | | 3,20 | 2,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 40,00 | | | | | | |
| | масса рагу с фаршем | | | 200,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 1 | №394 Сб дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 680 | | | 23,47 | 29,40 | 75,05 | 667,82 | 30,71 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 200 | | | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный) | кисломолочный напиток | | 205,00 | 200,00 | | | | | | |
| Слойка сладкая | | 75 | | | 4,98 | 9,21 | 39,63 | 260,42 | 0,00 | стр 150 СБКазань 1997 |
| | мука пшеничная | | 46,50 | 46,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | яйцо | | 4,50 | 3,75 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| | молоко | | 18,75 | 18,75 | | | | | | |
| | сахар | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | масса теста | | | 75,00 | | | | | | |
| | прослойка: | | | | | | | | | |
| | сахар | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 86,20 | | | | | | |
| | яйцо для смазки изделий | | 1,20 | 1,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Итого: | | 275 | | | 10,78 | 14,21 | 47,63 | 360,42 | 1,40 | |
| ВСЕГО: | | 1543 | | | 49,74 | 58,82 | 216,32 | 1601,82 | 37,83 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | Сборник рецептов |
|---|--------------|----------|--------|------------------|------|--------|-------------------------|------|------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,47 | 6,75 | 29,10 | 199,50 | 1,05 | ТТК №4Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| Какао с молоком | Масло сливочное | 180 | 5,00 | 5,00 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | Вода | 30/5 | 80,00 | 80,00 | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | 0,00 | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 400 | | | 11,43 | 14,44 | 60,41 | 417,84 | 2,48 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | табл 9 стр 184, Дели + 2012 |
| Итого: | | 150 | | | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет с солеными огурцами | | 60 | | | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | №46, сб дошк 2016 |
| | Картофель | | 20,64 | 15,00 | | | | | | |
| | Свекла | | 15,30 | 12,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 11,40 | 9,00 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 10,71 | 9,00 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | | 180/10/10 | | | 2,80 | 6,36 | 5,67 | 95,47 | 8,11 | №73,128, сб дошк 2016 |
| | Капуста свежая | | 50,00 | 40,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 31,92 | 24,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Бульон | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 17,56 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | вода | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | | 50/25 | | | 7,26 | 7,86 | 5,74 | 123,03 | 0,84 | ТТК 698 от 09.04.2021 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 48,80 | 31,70 | | | | | | |
| | вода | | 33,29 | 31,70 | | | | | | |
| | рис | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масса отварного рассычатого риса | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | | 12,50 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 10,80 | 9,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | | 7,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката соус сметанно- томатный: | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | сметана | | | 60,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 6,25 | 25,00 | | | | | | |
| | вода | | 1,90 | 6,25 | | | | | | |
| | томатная паста | | 18,80 | 1,90 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 18,80 | 18,80 | | | | | | |
| | | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | 0,20 | 0,20 | | | | | | | | |
| Вермишель отварная с маслом сливочным | | 130/3 | | | 4,93 | 2,75 | 27,70 | 155,22 | | №219, сб дошк 2016 |
| | вермишель | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 180 | 275,00 | 275,00 | 0,34 | 0,12 | 26,13 | 107,95 | 1,44 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 16,42 | 14,4 | | | | | | |
| | изюм | | 9,18 | 9,0 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 14,4 | | | | | | |
| | Вода | | 183 | 183,0 | | | | | | |
| | сахар | | 6,0 | 6,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 683 | | | 18,49 | 23,53 | 83,47 | 626,03 | 16,17 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие (порционно) | | 50 | 51,00 | 50,00 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 12,50 | №71 сб шк 2017 |
| Омлет натуральный | помидоры свежие | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,26 | №229, сб дошк 2016 |
| | яйцо | | 96 | 80 | | | | | | |
| | молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 155 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | масса готового омлета | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | № 393 Дели2010 |
| | чай весовой | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|--------|-----------------------------|
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | | |
| Итого: | 413 | | | 16,14 | 25,11 | 20,61 | 375,14 | | 15,59 | |
| ВСЕГО: | 1646 | | | 47,40 | 63,39 | 176,63 | 1483,50 | | 124,24 | |

День 9-ый

| Наименование блюд и | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая | С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 7,73 | 5,60 | 39,81 | 241,16 | 0,86 | ТТК №9Д |
| Крупа пшеничная | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 2,67 | 2,27 | 10,34 | 72,70 | 1,20 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | №3 сб дошк 2016 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 409 | | | 14,01 | 13,70 | 65,64 | 442,63 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | | 18,18 | 76,32 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови припущенной с изюмом | 60 | | | 0,75 | 0,08 | 13,37 | 57,18 | 2,42 | ТТК №790 от 28.12.2022 |
| морковь | | 64,00 | 51,20 | | | | | | |
| масса припущенной моркови | | | 47,00 | | | | | | |
| изюм | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| масса набухшего изюма | | | 7,50 | | | | | | |
| сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| лимон | | 7,14 | 3,00 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/10 | | | 4,05 | 7,02 | 9,02 | 119,61 | 6,30 | №82 сб дошк 2016 |
| говядина б/к (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 | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Картофель | | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| Крупа перловая | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 4,76 | 4,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| огурцы соленые | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| вода | | 132,00 | 132,00 | | | | | | |
| Сметана | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Биточки рыбные | 80 | | | 10,34 | 6,56 | 12,67 | 152,00 | 0,53 | №418 сб дошк 2016 |
| рыба (мятай с/м БГ) | | 82,20 | 60,00 | | | | | | |
| или фарш рыбный | | 63,00 | 60,00 | | | | | | |
| крупа манная | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 11,20 | 11,20 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| сахарный песок | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| сулари панировочные | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 94,40 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Кисель | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 27,2 | 111 | 1 | № 648, сб тк 2004 |
| Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 715 | | | 22,37 | 18,81 | 105,02 | 684,43 | 27,19 | |

| ПОЛДНИК | | 75 | | | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 0,04 | №410,468 шк 2017 |
|---------------------|--------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------|
| Ватрушка с творогом | мука пшеничная | | 39,75 | 39,75 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 2,52 | 2,10 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | творог | | 30,00 | 29,25 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,62 | 1,35 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1,65 | 1,65 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,35 | 1,35 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 1,80 | 1,50 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Чай с сахаром | чай весовой | 180/6 | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Итого: | | 261 | | | 9,28 | 5,50 | 35,20 | 226,10 | 0,07 | |
| ВСЕГО: | | 1565 | | | 46,56 | 38,01 | 224,04 | 1429,48 | 32,95 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-------------------|------------------|------------------|-------|--------|------------------|-------|-----------------------------------|
| | | (в гр.) брутто | (в гр.) нетто | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | | |
| ЗАВТРАК | 180/5 | | | 5,37 | 6,87 | 38,61 | 238,20 | 0,86 | ТТК №8Д |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с яблоками, с сахаром | 180/10/6 | | | 0,10 | 0,06 | 7,00 | 28,70 | 1,03 | № 392 Дели 2010 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| | | 11,40 | 10,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,60 | 0,00 | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 416 | | | 7,76 | 11,43 | 61,09 | 378,50 | 1,89 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| ОБЕД | 50 | | | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 4,65 | №12, сб дошк.2016 |
| Салат из кукурузы к/с | | 77,66 | 46,50 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 180/10 | | | 4,19 | 5,85 | 8,40 | 109,54 | 0,60 | №94 сб дошк.2016 |
| | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | | | 16,00 | | | | | | |
| | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | 24,30 | 23,0 | | | | | | |
| | | | 10,0 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | 70 | | | 10,65 | 15,50 | 10,72 | 225,40 | 0,73 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | | 83,25 | 55,13 | | | | | | |
| | | 57,9 | 55,13 | | | | | | |
| | | 16,4 | 13,12 | | | | | | |
| | | 12,6 | 10,5 | | | | | | |
| | | 0,57 | 0,57 | | | | | | |
| | | 0,84 | 0,7 | | | | | | |
| | | 5,25 | 5,25 | | | | | | |
| | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Рагу из овощей | 140 | | | 2,36 | 14,65 | 11,47 | 189,33 | 16,68 | №148 сбдошк.2016 |
| | | 19,60 | 15,40 | | | | | | |
| | | | 14,00 | | | | | | |
| | | 83,42 | 61,80 | | | | | | |
| | | 23,80 | 19,60 | | | | | | |
| | | | 15,40 | | | | | | |
| | | 28,00 | 22,40 | | | | | | |
| | | | 21,00 | | | | | | |
| | | 5,60 | 5,60 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|--|
| | Соль йодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | | |
| | масса соуса | | | 42,00 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,90 | 1,90 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,90 | 1,90 | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 42,00 | 42,00 | | | | | | | |
| | Томатная паста | | 2,52 | 2,52 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,51 | 1,26 | | | | | | | |
| | Морковь | | 3,15 | 2,52 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,64 | 0,64 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 0,42 | 0,42 | | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,42 | 0,42 | | | | | | | |
| Напиток из яблок | | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | №390 СБ дошк 2016 | |
| | яблоки свежие | | 31,92 | 28,00 | | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 | |
| Итого: | | 665 | | | 21,10 | 39,65 | 73,56 | 746,36 | 23,47 | | |
| Огурцы свежие порционно | ПОЛДНИК | 50 | | | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 5,00 | №71, сб шк 2017 | |
| | огурцы свежие | | 51,00 | 50,00 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | | 150 | | | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,17 | №204 СБ шк 2017 | |
| | макаронные изделия | | 49,00 | 49,00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 294,00 | 294,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | сыр голландский | | 10,20 | 10,00 | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | | 200 | | | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | №419 СБ дошк 2016 | |
| | молоко | | 210,00 | 200,00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| Итого: | | 420 | | | 17,87 | 17,15 | 46,27 | 411,80 | 7,77 | | |
| ВСЕГО: | | 1601 | | | 47,13 | 68,63 | 190,73 | 1583,66 | 43,13 | | |

День 11 - й

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 5,99 | 58,83 | 1,43 | №397 Дели2010 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,64 | 5,20 | 14,83 | 120,67 | 0,04 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 405 | | | 14,76 | 17,91 | 54,64 | 431,40 | 2,33 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,17 | 76,26 | 3,60 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,17 | 76,26 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | | | 1,02 | 3,00 | 5,37 | 52,68 | 10,69 | №47 СБ дошк 2016 |
| | | 77,22 | 54,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7 | | | 2,73 | 5,90 | 7,71 | 130,35 | 7,49 | ТТК 535 23,12,2020 |
| | | 17,5 | 11,4 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| | | 1,19 | 1 | | | | | | |
| | | 1 | 1 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| | | | 14,3 | | | | | | |
| | | | 10 | | | | | | |
| | | 77,14 | 58 | | | | | | |
| | | 31,25 | 25 | | | | | | |
| | | 12,5 | 10 | | | | | | |
| | | 12 | 10,08 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | 130 | 130 | | | | | | |
| | | 7 | 7 | | | | | | |
| Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе | 50/25 | | | 5,79 | 6,24 | 4,43 | 96,78 | 0,11 | ТТК 748 от 03.10.2022 |
| | | 49,30 | 32,00 | | | | | | |
| | | 33,60 | 32,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|-------|-----------------------------|
| | вода | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | крупа гречневая | | 5,90 | 5,90 | | | | | | | |
| | масса отварной рассыпчатой гречневой каши | | | | | | | | | | 12,50 |
| | Лук репчатый | | 18,00 | 15,00 | | | | | | | 15,00 |
| | Масло растительное | | 2,50 | 2,50 | | | | | | | 2,50 |
| | масса припущенного лука | | | | | | | | | | 7,50 |
| | соль йодированная | | 0,25 | 0,25 | | | | | | | 0,25 |
| | мука пшеничная | | 3,50 | 3,50 | | | | | | | 3,50 |
| | масса полуфабриката | | | | | | | | | | 60,00 |
| | соус сметанно- томатный: | | | | | | | | | | 25,00 |
| | сметана | | 6,25 | 6,25 | | | | | | | 6,25 |
| | мука пшеничная | | 1,88 | 1,88 | | | | | | | 1,88 |
| | вода | | 18,75 | 18,75 | | | | | | | 18,75 |
| | томатная паста | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | 1,00 |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | | 0,20 |
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 25,08 | 148,15 | | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | | |
| | Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | | |
| Напиток из яблок | | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 9,32 | 39,92 | | 3,40 | №390 СБ дошк 2016 |
| | яблоки свежие | | 31,92 | 28,00 | | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 697 | | | 15,51 | 20,30 | 69,76 | 557,07 | | 38,65 | 0,00 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт) | кисломолочный напиток | 180 | | | 2,58 | 3,10 | 13,60 | 91,89 | | 0,54 | №420 СБ дошк 2016 |
| Ватрушка с повидлом | | 75 | | | 4,38 | 4,70 | 43,50 | 233,76 | | 0,29 | №437 СБ дошк 2016 |
| | Мука пшеничная | | 37,50 | 37,50 | | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,70 | 1,70 | | | | | | | |
| | яйцо | | 2,40 | 2,00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,59 | 0,59 | | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,47 | 0,47 | | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | |
| | масса теста | | | 58,50 | | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1,75 | 1,75 | | | | | | | |
| | Повидло фруктовое | | 25,60 | 25,00 | | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0,26 | 0,26 | | | | | | | |
| | яйцо для смазки ватрушек | | 1,20 | 1,00 | | | | | | | |
| Итого: | | 255 | | | 6,96 | 7,80 | 57,10 | 325,65 | | 0,83 | |
| ВСЕГО: | | 1537 | | | 38,14 | 46,01 | 199,67 | 1390,38 | | 45,41 | |

День 12 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------|--------|------------------------------|-----------|-----------------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | | | 11,12 | 13,08 | 25,64 | 237,07 | 0,28 | №229, сб дошк 2016 |
| | | 96 | 80 | | | | | | |
| | | 75 | 75 | | | | | | |
| | | | 155 | | | | | | |
| | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | | | 150 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,51 | 111,68 | | №1 Дели 2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | 401 | | | 18,73 | 20,22 | 66,40 | 495,08 | 1,66 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 150 | 150 | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | табл 9 стр 184, Дели + 2012 |
| Итого: | 150 | | | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 60 | | | 0,86 | 3,66 | 5,01 | 56,34 | 5,70 | №34 СБ дошк 2016 |
| | | 72,96 | 57,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| Суп картофельный гороховый на мясном бульоне, с говядиной | 180/10 | | | 7,19 | 9,60 | 28,28 | 203,43 | 4,71 | №87, сб дошк 2016 |
| | | 16,0 | 16,0 | | | | | | |
| | | | 10,0 | | | | | | |
| | | 53,2 | 40 | | | | | | |
| | | 16,2 | 16 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|-----------------------------|
| | Морковь | | 12,8 | 10,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,6 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | Бульон | | 140 | 140 | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | | 40/40 | | | 10,34 | 8,29 | 2,19 | 124,50 | 0,01 | 294 сб дошк 2016 |
| | говядина (лопатка б/к) | | 64,00 | 64,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 40,00 | | | | | | |
| | Соус сметанный: | | | 40,00 | | | | | | |
| | сметана | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | вода | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,32 | 0,32 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | | 130 | | | 3,92 | 3,63 | 27,64 | 145,06 | | №219 СБ дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| | вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 1,30 | 1,30 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Компот из изюма | | 180 | | | 0,31 | 0,07 | 14,88 | 62,06 | | №394 СБ дошк 2016 |
| | изюм | | 18,40 | 18,00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 28,80 | | | | | | |
| | Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 685 | | | 25,59 | 25,79 | 95,84 | 680,58 | 10,42 | |
| Чай с сахаром | ПОЛДНИК | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,01 | 23,94 | 0,03 | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Пудинг творожный с повидлом | | 130/30 | | | 19,82 | 14,01 | 46,53 | 389,70 | 0,41 | №249 СБ дошк 2016 |
| | Творог | | 112,06 | 110,50 | | | | | | |
| | Манная крупа | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | Яйцо | | 7,80 | 6,50 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | Сметана | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | повидло | | 30,60 | 30,00 | | | | | | |
| Итого: | | 346 | | | 19,88 | 14,03 | 52,54 | 413,64 | 0,44 | |
| ВСЕГО: | | 1582 | | | 65,55 | 60,33 | 226,94 | 1653,80 | 102,52 | |
| ИТОГО за 12 дней | | 18899,50 | | | 619,40 | 670,52 | 2432,64 | 18327,85 | 762,69 | |
| ИТОГО на 1 воспитанника в день | | 1574,96 | | | 51,62 | 55,88 | 202,72 | 1527,32 | 63,56 | |

Примечание:

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