

Утверждено

Директор ООО «ТЭК-Питание»
Рахматуллин Р.Р.



Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной
организации



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

День 1 - вторник

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции * | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины С | Сборник рецептур |
|--|----------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | 200 | | | 5,16 | 3,47 | 23,13 | 144,50 | 0,21 | ТТК №7Д |
| Крупа рисовая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| Крупа пшеничная | | 11,00 | 11,00 | | | | | | |
| Молоко | | 100,00 | 100,00 | | | | | | |
| Вода | | 76,00 | 76,00 | | | | | | |
| Сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | | №14 сб шк 2017 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,19 | №393 Дем2010 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | | №1 Дем2010 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 420 | | | 10,35 | 14,01 | 52,96 | 379,50 | 0,40 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие крекер | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,80 | 3,60 | 12,80 | 90,00 | | №418 сб дошк 2016 |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 200 | 200 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | 4,00 | |
| Итого: | 220 | | | 2,80 | 3,60 | 33,00 | 175,34 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,75 | 0,05 | 6,97 | 31,40 | | №42 СБ дошк 2016 |
| морковь | | 72,50 | 58,00 | | | | | | |
| сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками | 180/15 | | | 4,12 | 4,23 | 13,76 | 118,41 | 5,01 | №88, сб дошк2016 |
| цпшлята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 26,3 | 17,1 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 17,1 | 17,1 | | | | | | |
| Яйцо | | 1,79 | 1,5 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1,44 | 1,2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 15 | | | | | | |
| Картофель | | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| суповая засыпка (звездочки) | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| Вода | | 132,00 | 132,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 70 | | | 10,43 | 7,70 | 10,19 | 151,38 | | СБ дошкольн. №299, 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 51,16 | 49 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 49 | 49 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 14,64 | 12,3 | | | | | | |
| Вода | | 11 | 11 | | | | | | |
| Сушари панировочные | | 14,7 | 14,7 | | | | | | |
| соль иодированная | | 4,90 | 4,00 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 150 | | | 3,30 | 4,90 | 14,10 | 114,60 | 24,70 | №354 сб дошк2016 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|
| | Капуста свежая | | 215.00 | 172.00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7.14 | 6.00 | | | | | | |
| | Морковь | | 3.75 | 3.00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 5.25 | 5.25 | | | | | | |
| | Сахар | | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Компот из свежемороженных фруктов | | 180 | | | 0.40 | 0.02 | 25.00 | 101.70 | 0.36 | №394 СБ дошк 2016 |
| | фрукты свежемороженные | | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Вода | | 183.00 | 183.00 | | | | | | |
| | сахар | | 10.0 | 10.0 | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 720 | | | 23.50 | 17.61 | 97.68 | 653.59 | 30.07 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 50 | | | 3.39 | 6.98 | 26.07 | 181.00 | | №453 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 30.50 | 30.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 6.50 | 6.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| | вода | | 15.30 | 15.30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката для крошки: | | | 57.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1.20 | 1.20 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 2.00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 180/5 | | | 5.22 | 4.50 | 12.19 | 109.95 | 1.26 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык, йогурт) | кисломолочный напиток | | 185.00 | 180.00 | | | | | | |
| | сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Омлет с сыром | | 10/150 | | | 17.28 | 23.13 | 2.53 | 287.50 | 0.33 | №230 сб дошк2016 |
| | Яйцо | | 126.00 | 105.00 | | | | | | |
| | Молоко | | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 145.00 | | | | | | |
| | Сыр | | 10.20 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.80 | 0.80 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25.00 | 25.00 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 58.75 | 0.00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 410 | | | 27.79 | 34.81 | 53.09 | 637.20 | 1.59 | |
| ВСЕГО: | | 1770.00 | | | 64.44 | 70.03 | 236.73 | 1845.63 | 36.06 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная | 200 | | | 5.83 | 0.35 | 25.75 | 129.85 | | ГТК №1Д |
| | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | | 76.00 | 76.00 | | | | | | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.39 | №397 Дели2010 |
| | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------------------------|--|
| | Молоко | | 110.00 | 110.00 | | | | | | | |
| | Вода | | 80.00 | 80.00 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 30/10/5 | | | 5.59 | 8.00 | 15.40 | 156.40 | 0.21 | №3 сб дошк2016 | |
| | Батон нарезной | | 30.00 | 30.00 | | | | | | | |
| | Сыр | | 10.20 | 10.00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| Итого: | | 430 | | | 15.13 | 15.16 | 57.04 | 426.25 | 0.60 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 114 | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | №386 СБ дошк.2016 | |
| | (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | | 60 | | | 0.82 | 3.13 | 5.14 | 51.96 | 7.20 | №23 сб дошк2016 | |
| | огурцы соленые | | 32.76 | 18.00 | | | | | | | |
| | картофель | | 32.90 | 24.00 | | | | | | | |
| | морковь | | 15.36 | 12.00 | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 3.60 | 3.00 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | | 180/10/7 | | | 3.96 | 6.84 | 9.03 | 120.53 | 8.80 | №110, сб шк2004 | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 11.90 | 11.40 | | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11.40 | 11.40 | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1.19 | 1.00 | | | | | | | |
| | яйцо | | 0.96 | 0.8 | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 1.00 | 1.0 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.10 | 0.10 | | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 20.00 | 16.00 | | | | | | | |
| | Картофель | | 21.28 | 16.00 | | | | | | | |
| | Морковь | | 12.50 | 10.00 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9.52 | 8.00 | | | | | | | |
| | Свекла | | 41.00 | 32.00 | | | | | | | |
| | Сахар | | 2.40 | 2.40 | | | | | | | |
| | Томат-паста | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4.00 | 4.00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 2.00 | 2.00 | | | | | | | |
| | Бульон | | 140.00 | 140.00 | | | | | | | |
| | Сметана | | 7.00 | 7.00 | | | | | | | |
| Тефтели рыбные в сметанном соусе | | 60/20 | | | 7.58 | 6.93 | 9.94 | 132.39 | 0.91 | №261/а СБ дошк 2011 | |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 55.08 | 40.50 | | | | | | | |
| | или фарш рыбный | | 40.50 | 40.50 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 6.00 | 6.00 | | | | | | | |
| | вода | | 6.00 | 6.00 | | | | | | | |
| | яйцо | | 6.30 | 5.25 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 10.80 | 9.00 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3.75 | 3.75 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.38 | 0.38 | | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 70.50 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №372 Сб дошк 2016 | |
| | сметана | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| | вода | | 15.00 | 15.00 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1.50 | 1.50 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.13 | 0.13 | | | | | | | |
| | масса соуса | | | 20.00 | | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2.86 | 4.48 | 19.07 | 128.10 | 0.23 | № 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 | | | | | 18.00 | 72.00 | | № 648, сб шк2004 | |
| | Кисель-концентрат | | 21.00 | 21.00 | | | | | | | |
| | Сахар | | 9.00 | 9.00 | | | | | | | |
| | вода | | 180.00 | 180.00 | | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 | |
| Итого: | | 722 | | | 19.72 | 22.08 | 70.84 | 569.08 | 17.14 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------|
| Кисломолочный напиток | | 180 | | | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 92.00 | 0.54 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык, йогурт) | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | | 185 | 180 | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | | 120/30 | | | 21.17 | 14.47 | 40.09 | 372.60 | 0.44 | №251, сб дошк 2016 |
| | Творог | | 112.20 | 110.00 | | | | | | |
| | Крупа манная | | 7.20 | 7.20 | | | | | | |
| | Яйцо | | 6.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Сахар | | 9.60 | 9.60 | | | | | | |
| | Сметана | | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.60 | 0.60 | | | | | | |
| | повидло | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| Итого: | | 330 | | | 26.39 | 18.97 | 47.65 | 464.60 | 0.98 | |
| ВСЕГО: | | 1582.00 | | | 61.64 | 56.61 | 185.33 | 1503.93 | 28.72 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 200 | | | 5.85 | 1.80 | 25.77 | 143.00 | 0.21 | ТТК №2Д |
| | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | | 76.00 | 76.00 | | | | | | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Масло сливочное порционнo | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/10 | | | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89.00 | 1.20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | | 10 | 10 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2.30 | 4.50 | 15.40 | 111.00 | | №1 Дели2010 |
| | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Итого: | 430 | | | 10.86 | 12.26 | 55.55 | 376.00 | 1.41 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | вафли | 30 | 30.00 | 30.00 | 1.19 | 9.18 | 18.77 | 162.60 | табл 10 стр 202, Ддели +,2012 |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 |
| Итого: | 230 | | | 2.19 | 9.18 | 38.97 | 247.94 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | 50 | | | 0.89 | 1.55 | 1.87 | 25.08 | | №10 Сб дошк 2016 |
| | | 80.16 | 48.00 | | | | | | |
| | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы | 180/10 | | | 3.92 | 4.03 | 9.72 | 94.80 | 6.84 | №86 сб дошк 2016 |
| | | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | | 80.00 | 60.00 | | | | | | |
| | | 10.00 | 8.00 | | | | | | |
| | | 9.52 | 8.00 | | | | | | |
| | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | | 1.30 | 1.30 | | | | | | |
| | | 120.00 | 120.00 | | | | | | |
| | | 29.50 | 26.2 | | | | | | |
| | | | 10.0 | | | | | | |
| Фрикадельки мясные в молочном соусе | 50/25 | | | 7.70 | 7.60 | 6.40 | 125.00 | 0.07 | № 305 сб дошк 2016 |
| | | 39.70 | 38.00 | | | | | | |
| | | 38.00 | 38.00 | | | | | | |
| | | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | | 4.20 | 3.50 | | | | | | |
| | | | 59.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--|---------------------------------------|
| | Масло сливочное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | | |
| | Соус молочный: | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 12.50 | 12.50 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1.30 | 1.30 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1.30 | 1.30 | | | | | | | |
| | Вода | | 12.50 | 12.50 | | | | | | | |
| | Сахар | | 0.30 | 0.30 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.30 | 0.30 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 130/3 | | | 5.02 | 2.89 | 27.04 | 154.22 | | | №219 Сб дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 45.50 | 45.50 | | | | | | | |
| | вода | | 275.00 | 275.00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.30 | 1.30 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | | |
| Напиток из красной смородины замороженной | | 180 | | | 0.18 | 0.10 | 19.3 | 80 | | | Акт проработки ГТК №640 от 23.12.2020 |
| | смородина красная замороженная | | 12.00 | 12.00 | | | | | | | |
| | сахарный песок | | 15.00 | 15.00 | | | | | | | |
| | вода | | 183.00 | 183.00 | | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 693 | | | 22.21 | 16.87 | 91.99 | 615.20 | 6.91 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189.00 | 180.00 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102.00 | 2.46 | | №419 СБ дошк 2016 |
| Картофель запеченный дольками | картофель | 130 | 250.70 | 188.50 | 3.59 | 12.37 | 28.64 | 240.24 | 18.85 | | №314 СБ шк 2017 |
| | соль иодированная | | 1.30 | 1.30 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 8.00 | 8.00 | | | | | | | |
| Итого: | | 310 | | | 9.07 | 17.25 | 37.71 | 342.24 | 21.31 | | |
| ВСЕГО: | | 1663 | | | 44.33 | 55.56 | 224.22 | 1581.38 | 33.63 | | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | | | 14.23 | 18.55 | 2.60 | 235.00 | 0.25 | №229, сб дошк2016 |
| | | 138 | 115 | | | | | | |
| | | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | 155 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | | | 150 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91.00 | 0.19 | №395 Дели2010 |
| | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| | | 108.00 | 108.00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 5.59 | 8.00 | 15.40 | 156.40 | 0.21 | №3 сб дошк2016 |
| | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | | 10.20 | 10.00 | | | | | | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Итого: | 375 | | | 22.67 | 28.96 | 32.36 | 482.40 | 0.65 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 149 | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43.00 | 60.00 | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого: | 100 | | | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43.00 | 60.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 60 | | | 0.84 | 3.61 | 4.96 | 55.68 | 0.01 | №52 сб шк2016 |
| | | 73.00 | 57.00 | | | | | | |
| | | 3.60 | 3.60 | | | | | | |
| Суп картофельный гороховый на курином бульоне | 200 | | | 4.39 | 4.22 | 13.23 | 118.60 | 4.66 | №87, сб дошк2016 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------------|--|
| | Картофель | | 53.2 | 40 | | | | | | | |
| | Горох | | 16.2 | 16 | | | | | | | |
| | Морковь | | 12.8 | 10.00 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9.6 | 8.00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.2 | 0.2 | | | | | | | |
| | Бульон | | 140 | 140 | | | | | | | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | | 200 | | | 10.38 | 7.51 | 18.16 | 181.74 | 8.03 | №319 Сб дошк 2016 | |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 112 | 105.0 | | | | | | | |
| | масса отварной мякоти птицы | | | 40.0 | | | | | | №372 Сб дошк 2016 | |
| | соус сметанный : | | | | | | | | | | |
| | Вода или отвар | | 15 | 15.0 | | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5.0 | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1.5 | 1.5 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.16 | 0.16 | | | | | | | |
| | масса соуса | | | 20.0 | | | | | | | |
| | картофель | | 129 | 97.0 | | | | | | | |
| | морковь | | 37.5 | 30.00 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 28 | 23.00 | | | | | | | |
| | зеленый горошек к/с | | 10 | 6.00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1.5 | 1.5 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | | |
| | масса овощей с соусом | | | 160.0 | | | | | | | |
| Компот из свежемороженых фруктов | | 180 | | | 0.40 | 0.02 | 25.00 | 101.70 | 0.36 | №394 Сб дошк 2016 | |
| | фрукты | | | | | | | | | | |
| | свежемороженые | | 20.00 | 20.00 | | | | | | | |
| | Вода | | 183.00 | 183.00 | | | | | | | |
| | сахар | | 10.0 | 10.0 | | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 | |
| Итого: | | 705 | | | 20.51 | 16.06 | 89.01 | 593.82 | 13.06 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,йогурт) | йогурт | 180 | 185.00 | 180.00 | 2.61 | 2.25 | 9.9 | 62.1 | 1.44 | №420 Сб дошк 2016 | |
| Булочка с сахаром | | 50 | | | 7.87 | 1.75 | 19.43 | 125.00 | 0.27 | №442 Сб шк 2017 | |
| | Мука пшеничная | | 30.00 | 30.00 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная на подпыл | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 3.90 | 3.90 | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.40 | 1.40 | | | | | | | |
| | Яйцо | | 2.88 | 2.40 | | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0.25 | 0.25 | | | | | | | |
| | Молоко | | 13.00 | 13.00 | | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0.35 | 0.35 | | | | | | | |
| | Вода | | 11.80 | 11.80 | | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 59.00 | | | | | | | |
| | Яйцо (на смазку изделий) | | 1.44 | 1.20 | | | | | | | |
| | Масло растительное на смазку листов | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| Итого: | | 230 | | | 10.48 | 4.00 | 29.33 | 187.10 | 1.71 | | |
| ВСЕГО: | | 1410 | | | 54.56 | 49.22 | 158.80 | 1306.32 | 75.42 | | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|------------------|------|--------|----------------------------|--------------|---------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с геркулесовой крупой | 180 | | | 5.33 | 5.34 | 8.61 | 133.92 | 0.50 | №101, сбшк2016 |
| | | 11.00 | 11.00 | | | | | | |
| | | 1.40 | 1.40 | | | | | | |
| | | 126.00 | 126.00 | | | | | | |
| | | 54.00 | 54.00 | | | | | | |
| | | 1.80 | 1.80 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------------------------|
| Какао с молоком | соль иодированная | 180 | 1.00 | 1.00 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.39 | №397 Дели2010 |
| | Какао-порошок | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | Сахар | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Молоко | | 110.00 | 110.00 | | | | | | |
| | Вода | | 80.00 | 80.00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/10 | | | 2.34 | 8.12 | 15.46 | 144.00 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| Итого: | | 400 | | | 11.34 | 16.65 | 39.89 | 384.92 | 0.89 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | печенье | 30 | 30.00 | 30.00 | 2.26 | 2.94 | 22.32 | 125.10 | | табл 6 стр 136,Ддели +2012 |
| Сок (или нектар) в ассортименте | | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | | 230 | | | 3.26 | 2.94 | 42.52 | 210.44 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоками | | 50 | | | 0.70 | 2.54 | 4.51 | 43.70 | 16.23 | №47 СБ шк 2017 |
| | капуста свежая | | 49.30 | 39.45 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| | масса прогретой капусты | | | 35.50 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 11.40 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | сахар | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | | 180/10/7 | | | 3.61 | 5.85 | 7.35 | 102.40 | 8.54 | ГТК 535 23.12.2020 |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 11.90 | 11.40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11.40 | 11.40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1.19 | 1.00 | | | | | | |
| | вода | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0.96 | 0.80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| | картофель | | 62.50 | 50.00 | | | | | | |
| | капуста цветная с/м | | 27.80 | 25.00 | | | | | | |
| | кукуруза к/с | | 16.70 | 10.00 | | | | | | |
| | морковь | | 12.50 | 10.00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9.52 | 8.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Вода | | 130.00 | 130.00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| | Суфле рыбное | | | 70 | | | | | | |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 87.04 | 64.00 | | | | | | | |
| масса отварной рыбы | | | 50.00 | | | | | | | |
| соус молочный | Молоко | | 18.00 | 18.00 | | | | | | №371 Сб дошк 2016 |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3.00 | 3 | | | | | | |
| | вода | | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| | масса соуса молочного | | | 24.00 | | | | | | |
| | Яйцо | | 10.50 | 8.75 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 80.00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | | |
| Рис отварной с маслом сливочным | | 130/3 | | | 3.14 | 3.20 | 31.73 | 168.39 | | №304 сб шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 46.80 | 46.80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 2.60 | 2.60 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 281.70 | 281.70 | | | | | | |
| Напиток из яблок | | 180 | | | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.20 | 1.20 | №390 СБ дошк 2016 |
| | яблоки свежие | | 34.0 | 30.0 | | | | | | |
| | вода | | 183.0 | 183.0 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| | сахар | | 10.0 | 10.0 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | | | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 695 | | | 19.93 | 16.71 | 59.43 | 474.40 | 26.27 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|--|---------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------|
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189.00 | 180.00 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102.00 | 2.46 | №419 СБ дошк 2016 |
| Пудинг творожный со сгущенным молоком | Творог | 120/30 | 103.40 | 102.00 | 20.40 | 16.98 | 45.55 | 416.70 | 0.57 | №438 СБ 2004 |
| | Манная крупа | | 9.60 | 9.60 | | | | | | |
| | Яйцо | | 7.20 | 6.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 9.60 | 9.60 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0.46 | 0.46 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | Сметана | | 4.80 | 4.80 | | | | | | |
| | сгущенное молоко | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| Итого: | | 330 | | | 25.88 | 21.86 | 54.62 | 518.70 | 3.03 | |
| ВСЕГО: | | 1655.00 | | | 60.41 | 58.16 | 196.46 | 1588.46 | 34.19 | |

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|-----------------|---------------------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | | | 5.92 | 3.60 | 42.82 | 228.00 | 0.96 | ТТК №8Д |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 100 | 100 | | | | | | |
| | | 76 | 76 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 1 | 1 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | 180/10 | | | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89.00 | 1.20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | | 10 | 10 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2.30 | 4.50 | 15.40 | 111.00 | | №1 Дели2010 |
| | | 30 | 30 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 430 | | | 10.93 | 14.06 | 72.60 | 461.00 | 2.16 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | | | | | | | | |
| (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | 100 | 114 | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | 100 | | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 50 | | | 0.43 | 2.55 | 1.30 | 29.90 | 2.78 | №20 СБ дошк 2016 |
| | | 50.73 | 44.5 | | | | | | |
| | | | 40.5 | | | | | | |
| | | 5.4 | 4.5 | | | | | | |
| | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | | | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 83.8 | 6.6 | №88 СБ дошк 2016 |
| | | 80 | 60 | | | | | | |
| | | 10 | 8 | | | | | | |
| | | 10 | 8 | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 8 | 8 | | | | | | |
| | | 140 | 140 | | | | | | |
| | | 1,3 | 1.3 | | | | | | |
| Жаркое из птицы по-домашнему | 190 | | | 14.55 | 9.87 | 18.20 | 219.33 | | ТТК №580/а от 24.06.2020 |
| | | 104.50 | 98.00 | | | | | | |
| | | | 50.00 | | | | | | |
| | | 175.00 | 131.00 | | | | | | |
| | | 13.00 | 11.00 | | | | | | |
| | | 8.00 | 6.40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | масло сливочное | | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.85 | 0.85 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | масса готовых овощей | | | 140.00 | | | | | | |
| Напиток из апельсинов | | 180 | | | 0.41 | 0.09 | 30.6 | 125 | | №392, СБ дошк 2016 |
| | апельсин | | 40.23 | 27.00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | цедра | | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | вода | | 145.00 | 145.00 | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 685 | | | 22.04 | 15.48 | 91.46 | 593.87 | 9.38 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 180 | | | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 92.00 | 0.54 | №420 Сб дошк 2016 |
| (кефир, ряженка, катык, йогурт) | кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| Пирожок печёный с повидлом | | 40 | | | 2.14 | 1.95 | 17.86 | 100.00 | 0.64 | №437СБ дошк 2016 |
| | Мука пшеничная | | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| | сахар | | 1.06 | 1.06 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1.20 | 1.00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.25 | 0.25 | | | | | | |
| | Вода | | 8.05 | 8.05 | | | | | | |
| | масса теста | | | 31.20 | | | | | | |
| | повидло фруктовое | | 18.40 | 18.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0.13 | 0.13 | | | | | | |
| | Яйцо | | 0.96 | 0.80 | | | | | | |
| Итого: | | 220 | | | 7.36 | 6.45 | 25.42 | 192.00 | 1.18 | |
| ВСЕГО: | | 1435 | | | 40.73 | 36.39 | 199.28 | 1290.87 | 22.72 | |

2 неделя

| День 7- ой | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур | |
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | | | 4.56 | 1.27 | 26.26 | 134.66 | | ТТК № БД | |
| | | 25.00 | 25.00 | | | | | | | |
| | | 100.00 | 100.00 | | | | | | | |
| | | 76.00 | 76.00 | | | | | | | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91.00 | 0.19 | №395 Дели2010 | |
| | | 2.50 | 2.50 | | | | | | | |
| | | 10.00 | 10.00 | | | | | | | |
| | | 90.00 | 90.00 | | | | | | | |
| | | 108.00 | 108.00 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 5.59 | 8.00 | 15.40 | 156.40 | 0.21 | №3 сб дошк2016 | |
| | | 30.00 | 30.00 | | | | | | | |
| | | 10.20 | 10.00 | | | | | | | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| Итого: | 430 | | | 13.04 | 15.30 | 56.09 | 415.06 | 0.40 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 20 | 20.00 | 20.00 | 1.80 | 3.60 | 12.80 | 90.00 | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 | |
| Итого: | 220 | | | 2.80 | 3.60 | 33.00 | 175.34 | 4.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с морской капустой | 50 | | | 0.45 | 2.42 | 3.04 | 35.67 | | №49 Сб дошк 2016 | |
| | | 1.09 | 1.09 | | | | | | | |
| | | 35.52 | 26.70 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------------|
| | лук репчатый | | 8.51 | 7.09 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 15.17 | 8.34 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | | 180/10 | | | 4.21 | 4.12 | 13.53 | 117.40 | 9.84 | №83 сб дошк 2016г |
| | Картофель | | 106.6 | 80 | | | | | | |
| | Морковь | | 10 | 8 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9.6 | 8 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.2 | 0.2 | | | | | | |
| | Вода | | 130 | 130 | | | | | | |
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 11.90 | 11.40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11.40 | 11.40 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1.19 | 1.00 | | | | | | |
| | вода | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0.96 | 0.80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 80 | | | 11.90 | 7.00 | 3.98 | 126.50 | | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 81.60 | 60.00 | | | | | | |
| | крупка манная | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | яйцо | | 14.40 | 12.00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 17.90 | 15.00 | | | | | | |
| | вода | | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.80 | 0.80 | | | | | | |
| | сахар | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 95.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | | 130/3 | | | 6.83 | 3.50 | 30.66 | 181.87 | 0.52 | №180, сб дошк2016 |
| | крупка гречневая | | 54.70 | 54.70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 82.00 | 82.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.33 | 0.33 | | | | | | |
| | масса каши | | | 115.00 | | | | | | |
| | морковь | | 22.00 | 17.00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 2.60 | 1.70 | | | | | | |
| | масса каши с овощами | | | 130.00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| Напиток из красной смородины замороженной | | 180 | | | 0.18 | 0.10 | 19.3 | 80 | | Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020 |
| | смородина красная замороженная | | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 15.00 | 15.00 | | | | | | |
| | вода | | 183.00 | 183.00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 678 | | | 26.55 | 17.68 | 88.33 | 630.54 | 10.36 | 0.00 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Шарлотка с яблоками | | 40 | | | 0.20 | 0.02 | 9.40 | 62.00 | | ТТК от 14.01.2020г |
| | яйцо | | 8.80 | 7.30 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 9.12 | 9.12 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 7.30 | 7.30 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 32.50 | 22.70 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0.48 | 0.48 | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт) | | 180/5 | | | 5.22 | 4.50 | 12.19 | 109.95 | 1.26 | №420 СБ дошк 2016 |
| | кисломолочный напиток | | 185.00 | 180.00 | | | | | | |
| | сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Итого: | | 225 | | | 5.42 | 4.52 | 21.59 | 171.95 | 1.26 | |
| ВСЕГО: | | 1553 | | | 47.81 | 41.10 | 199.01 | 1392.89 | 16.02 | |

8-ой день

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|------|--------|-------------------------|-----------|------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | | | | | | Ккал | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | | 180 | | | 5.18 | 4.69 | 16.95 | 130.68 | 0.82 | №160,сб шк 2004 |
| | суповая засыпка (звездочки) | | 14.40 | 14.40 | | | | | | |
| | Вода | | 54.00 | 54.00 | | | | | | |
| | Молоко | | 126.00 | 126.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| | Сахар | | 1.44 | 1.44 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.20 | 1.20 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/10 | | | 0.10 | 0.02 | 10.00 | 40.00 | | № 392 Дели 2010 |
| | чай весовой | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | сахар | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Вода | | 180.00 | 180.00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/10 | | | 2.34 | 8.12 | 15.46 | 144.00 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| Итого: | | 410 | | | 7.62 | 12.83 | 42.41 | 314.68 | 0.82 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 114 | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | №386 СБ дошк.2016 |
| | (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с апельсинами | | 60 | | | 0.76 | 0.06 | 4.86 | 23.68 | 13.94 | ГТК №754от 16.2021 |
| | Морковь | | 62.50 | 50.00 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 0.60 | 0.60 | | | | | | |
| | Апельсины | | 14.90 | 10.00 | | | | | | |
| Суп с крупой и картофелем на м/б | | 200 | | | 1.58 | 2.19 | 11.66 | 72.60 | 6.60 | №86 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 79.80 | 60.00 | | | | | | |
| | Морковь | | 12.50 | 10.00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 11.90 | 10.00 | | | | | | |
| | крупя рисовая | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | бульон | | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| Мясо тушеное по-татарски с овощами | | 50/130 | | | 18.03 | 15.57 | 24.54 | 310.62 | 29.55 | Сб рецептур ,Каза нь 1997стр 87 |
| | говядина (лопатка б/к) | | 80.00 | 80.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | масса отварного мяса | | | 50.00 | | | | | | |
| | картофель | | 138.00 | 103.00 | | | | | | |
| | масса отварного картофеля | | | 100.00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 11.90 | 10.00 | | | | | | |
| | морковь | | 15.00 | 12.00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.60 | 0.60 | | | | | | |
| | бульон | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | | | 18.00 | 72.00 | | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Сахар | | 9.00 | 9.00 | | | | | | |
| | вода | | 180.00 | 180.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 685 | | | 24.87 | 18.52 | 86.72 | 615.00 | 50.09 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 180 | | | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 92.00 | 0.54 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир,ряженка,катык,йогурт) | кисломолочный напиток | | 185.00 | 180.00 | | | | | | |
| Кондитерские изделия | крекер | 20 | 20.00 | 20.00 | 1.80 | 3.60 | 12.80 | 90.00 | | табл 6 стр 136,Ддели +,2012 |
| Ватрушка Французская | | 150 | | | 10.90 | 10.38 | 23.65 | 231.62 | | №248, Партнер Уфа |
| | мука пшеничная | | 53.5 | 53.5 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 17.13 | 17.13 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 21.4 | 21.4 | | | | | | |
| | Творог | | 48.06 | 47.13 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 17.07 | 17.07 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------|------|-------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Яйцо куриное | | 12.96 | 10.8 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 17.92 | 18.48 | 44.01 | 413.62 | 0.54 | |
| ВСЕГО: | 1545 | | | 50.81 | 50.23 | 182.94 | 1387.30 | 61.45 | |

День 9 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | | | 3.15 | 0.27 | 21.39 | 100.00 | | ТТК №4Д |
| Крупа манная | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| Молоко | | 176.00 | 176.00 | | | | | | |
| Сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Масло сливочное порционнo | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.39 | №397 Дели2010 |
| Какао-порошок | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| Сахар | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| Молоко | | 110.00 | 110.00 | | | | | | |
| Вода | | 80.00 | 80.00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 5.59 | 8.00 | 15.40 | 156.40 | 0.21 | №3 сб дошк2016 |
| Батон нарезной | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| Сыр | | 10.20 | 10.00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Итого: | 430 | | | 12.45 | 15.08 | 52.68 | 396.40 | 0.60 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 30 | 30.00 | 30.00 | 1.19 | 9.18 | 18.77 | 162.60 | | табл 10 стр 202, Ддели +.2012 |
| вафли | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 230 | | | 2.19 | 9.18 | 38.97 | 247.94 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет с солеными огурцами | 60 | | | 0.82 | 3.71 | 5.06 | 56.90 | | №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 | | | | | | |
| Ши со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной | 180/10/7 | | | 3.48 | 5.97 | 7.12 | 96.20 | 14.90 | №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 | | | | | | |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 11.90 | 11.40 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 11.40 | 11.40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1.19 | 1.00 | | | | | | |
| вода | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| яйцо | | 0.96 | 0.80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| масса полуфабриката фрикаделек | | | 14.30 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10.00 | | | | | | |
| Сметана | 7.00 | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | 70/30 | | | 9.09 | 8.96 | 10.07 | 157.66 | 0.31 | ТТК 698 от 09.04.2021 |
| цыплята - бройлеры с/м | | 68.70 | 44.60 | | | | | | |
| или фарш куриный | | 44.60 | 44.60 | | | | | | |
| вода | | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| рис | | 6.20 | 6.20 | | | | | | |
| масса отварного рассыпчатого риса | | | 17.50 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 15.60 | 13.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
| | Масло растительное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 10.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 84.00 | | | | | | |
| | соус сметанно- томатный: | | | 30.00 | | | | | | |
| | сметана | | 7.50 | 7.50 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2.25 | 2.25 | | | | | | |
| | вода | | 22.50 | 22.50 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1.20 | 1.20 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 130/3 | | | 5.01 | 2.89 | 27.04 | 154.22 | | №219, сб дошк2016 |
| | макаронные изделия | | 45.50 | 45.50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.30 | 1.30 | | | | | | |
| | Вода | | 275.00 | 275.00 | | | | | | |
| Компот из изюма | | 180 | | | 0.40 | 0.02 | 25.00 | 101.70 | 0.36 | №394 СБ дошк 2016 |
| | изюм | | 18.00 | 18.00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 28.80 | | | | | | |
| | Вода | | 183.00 | 183.00 | | | | | | |
| | сахар | | 10.0 | 10.0 | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 735 | | | 23.30 | 22.25 | 101.95 | 702.78 | 15.57 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189.00 | 180.00 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102.00 | 2.46 | №419 СБ дошк 2016 |
| Слойка сладкая | | 50 | | | 4.45 | 4.95 | 28.50 | 176.37 | 0.17 | стр 150 СбКазань 1997 |
| | мука пшеничная | | 31.00 | 31.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | яйцо | | 3.00 | 2.50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | молоко | | 12.50 | 12.50 | | | | | | |
| | сахар | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | масса теста | | | 50.00 | | | | | | |
| | прослойка: | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 57.50 | | | | | | |
| | яйцо для смазки изделий | | 0.90 | 0.75 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0.13 | 0.13 | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 150 | | | 14.23 | 18.55 | 2.60 | 235.00 | 0.25 | №229,сб дошк2016 |
| | яйцо | | 138 | 115 | | | | | | |
| | молоко | | 40 | 40 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 155 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25.00 | 25.00 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 58.75 | 0.00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | 405 | | | 26.06 | 28.58 | 52.47 | 572.12 | 2.88 | |
| ВСЕГО: | | 1800 | | | 64.00 | 75.09 | 246.07 | 1919.24 | 23.05 | |

День 10- ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | | | 5.44 | 0.55 | 33.66 | 108.00 | | ГТК № 9Д |

| | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------------------|
| | Крупа пшеничная | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | Молоко | | 100.00 | 100.00 | | | | | | |
| | Вода | | 76.00 | 76.00 | | | | | | |
| | Сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Масло сливочное порционнo | | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| | Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | | 180/10 | | | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89.00 | 1.20 | № 413 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| | Сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| | Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | | 2.30 | 4.50 | 15.40 | 111.00 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Итого: | | 430 | | | 10.45 | 11.01 | 63.44 | 341.00 | 1.20 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 114 | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | №386 СБ дошк.2016 |
| (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | | 50 | | | 0.70 | 2.54 | 4.51 | 43.70 | 16.23 | №21 СБ шк 2016 |
| | капуста свежая | | 55.50 | 44.40 | | | | | | |
| | Масса прогретой капусты | | | 40.00 | | | | | | |
| | морковь | | 6.25 | 5.00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.50 | 0.50 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной | | 180/10/7 | | | 4.60 | 5.50 | 9.89 | 111.96 | 6.78 | №82 сбдошк 2016 |
| | говядина б/к (лопатка) | | 16.00 | 16.00 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 10.00 | | | | | | |
| | 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 | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | Бульон | | 132.00 | 132.00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| Пудинг рыбный | | 80/30 | | | 14.60 | 9.00 | 10.80 | 182.00 | | №286 СБ дошк 2016 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 91.12 | 67 | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 53 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 11 | 11 | | | | | | |
| | яйцо | | 8.4 | 7 | | | | | | |
| | молоко | | 16 | 16 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1.3 | 1.3 | | | | | | |
| | Соус молочный | | | 15 | | | | | | |
| | молоко | | 15 | 15 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.65 | 1.65 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1.65 | 1.65 | | | | | | |
| | Вода | | 15 | 15 | | | | | | |
| | Сахар | | 0.3 | 0.3 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.2 | 0.2 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 30 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2.86 | 4.48 | 19.07 | 128.10 | 0.23 | |
| | Картофель | | 159.60 | 119.70 | | | | | | |
| | Молоко | | 22.12 | 21.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | Соль иодированная | | 0.52 | 0.52 | | | | | | |
| Компот из свежемороженных фруктов | | 180 | | | 0.40 | 0.02 | 25.00 | 101.70 | 0.36 | №394 СБ дошк 2016 |
| | фрукты свежемороженные | | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | Вода | | 183.00 | 183.00 | | | | | | |
| | сахар | | 10.0 | 10.0 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------------|
| Хлеб ржаной | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 722 | | | 26.14 | 22.08 | 87.09 | 656.56 | 23.60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт) | 180 | 185.00 | 180.00 | 2.61 | 2.25 | 9.9 | 62.1 | 1.44 | №420 СБ дошк 2016 |
| Запеканка рисовая с творогом | 150/25 | | | 10.90 | 9.60 | 63.74 | 385.00 | 1.02 | №203 сб дошк 2016 |
| крупя 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 | | | | | | |
| молоко сгущенное | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| Итого: | 355 | | | 13.51 | 11.85 | 73.64 | 447.10 | 2.46 | |
| ВСЕГО: | 1607 | | | 50.50 | 45.34 | 233.97 | 1488.66 | 37.26 | |

День 11 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|--|-----------------|---------------------|--------|------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная | 200 | | | 3.75 | 1.87 | 18.97 | 108.00 | | ГТК №5Д |
| Крупя геркулесовая | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| Молоко | | 176.00 | 176.00 | | | | | | |
| Сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91.00 | 0.19 | №395 Дели2010 |
| Кофейный напиток | | 2.50 | 2.50 | | | | | | |
| Сахар | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| Молоко | | 90.00 | 90.00 | | | | | | |
| Вода | | 108.00 | 108.00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/10/5 | | | 5.59 | 8.00 | 15.40 | 156.40 | 0.21 | №3 сб дошк2016 |
| Батон нарезной | | 30.00 | 30.00 | | | | | | |
| Сыр | | 10.20 | 10.00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| Итого: | 430 | | | 12.23 | 15.90 | 48.80 | 388.40 | 0.40 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 30 | 30.00 | 30.00 | 2.26 | 2.94 | 22.32 | 125.10 | | табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 |
| печенье | | | | | | | | | |
| Сок (или нектар) в ассортименте | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 230 | | | 3.26 | 2.94 | 42.52 | 210.44 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | 50 | | | 1.44 | 3.09 | 4.02 | 49.65 | | №12 СБ дошк 2016 |
| кукуруза к/с | | 77.65 | 46.50 | | | | | | |
| сахарный песок | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| масло растительное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 180 | | | 2.05 | 4.43 | 9.30 | 92.60 | 0.40 | №94 сб дошк2016 |
| Мука пшеничная | | 15.00 | 15.00 | | | | | | |
| Яйцо | | 4.80 | 4.00 | | | | | | |
| вода | | 2.80 | 2.80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| Масса лапши | | | 16.00 | | | | | | |
| Морковь | | 10.00 | 8.00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9.52 | 8.00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| бульон | | 170.00 | 170.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| Биточки "Домашние" | | 70 | | | 15.18 | 6.10 | 4.95 | 134.75 | 0.07 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 83.25 | 55.13 | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 55.13 | 55.13 | | | | | | |
| | морковь | | 16.4 | 13.12 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12.6 | 10.5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.57 | 0.57 | | | | | | |
| | яйцо | | 0.84 | 0.7 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 5.25 | 5.25 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2.6 | 2.6 | | | | | | |
| Рагу из овощей | | 150 | | | 2.25 | 7.38 | 14.38 | 133.00 | 8.68 | №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 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | | | 18.00 | 72.00 | | № 648, сб шк2004 |
| | Кисель-концентрат | | 21.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Сахар | | 9.00 | 9.00 | | | | | | |
| | вода | | 180.00 | 180.00 | | | | | | |
| 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 | | 45 | 45.00 | 45.00 | 2.98 | 0.54 | 17.82 | 89.10 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 695 | | | 25.42 | 21.70 | 78.31 | 618.10 | 9.15 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 180 | 189.00 | 180.00 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102.00 | 2.46 | №419 СБ дошк 2016 |
| Шанежка наливная с яйцом | | 50 | | | 4.55 | 2.00 | 22.35 | 119.90 | | ГТК 109,АП 295 от 01.12.2018 |
| | мука пшеничная | | 25.00 | 25.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1.20 | 1.20 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1.20 | 1.20 | | | | | | |
| | яйцо | | 1.56 | 1.30 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| | Вода | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | масса теста | | | 39.00 | | | | | | |
| | яйцо | | 14.40 | 12.00 | | | | | | |
| | сметана | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0.10 | 0.10 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| Итого: | | 230 | | | 10.03 | 6.88 | 31.42 | 221.90 | 2.46 | |
| ВСЕГО: | | 1585 | | | 50.94 | 47.42 | 201.05 | 1438.84 | 16.01 | |

День 12 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------|---------|------------------|
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------|---------|------------------|

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------|-----|----------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| Кисломолочный напиток | 180 | | | 5.22 | 4.50 | 7.56 | 92.00 | 0.54 | №420 СБ дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык, йогурт) | кисломолочный напиток | 185 | 180 | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 120/30 | | | 23.23 | 17.02 | 37.24 | 396.00 | | №251, сбдошк 2016 |
| | Творог | 112.2 | 110 | | | | | | |
| | Крупа манная | 7.2 | 7.2 | | | | | | |
| | Яйцо | 6 | 5 | | | | | | |
| | Сахар | 9.6 | 9.6 | | | | | | |
| | Сметана | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 4.8 | 4.8 | | | | | | |
| | соль иодированная | 0.6 | 0.6 | | | | | | |
| | сгущенное молоко | 30 | 30 | | | | | | |
| Итого: | | 330 | | 28.45 | 21.52 | 44.80 | 488.00 | 0.54 | |
| ВСЕГО: | | 1573 | | 60.4785 | 46.545 | 212.24 | 1517.605 | 23.01375 | |
| ИТОГО за 12 дней | | 19178.00 | | 650.65 | 631.68 | 2476.10 | 18261.13 | 407.56 | |

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, 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.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

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

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамины | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| Каша "Дружба" молочная | 150 | | | 2.51 | 0.95 | 18.00 | 88.50 | | ТТК №7Д |
| Крупа рисовая | | 11 | 11 | | | | | | |
| Крупа пшенная | | 8 | 8 | | | | | | |
| Молоко | | 80 | 80 | | | | | | |
| Вода | | 52 | 52 | | | | | | |
| Сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | | | 2.57 | 2.2 | 11.69 | 77 | 0.16 | №395Дели2010 |
| Кофейный напиток | | 2 | 2 | | | | | | |
| Сахар | | 7.7 | 7.7 | | | | | | |
| Молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| вода | | 106 | 106 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1.9 | 4.4 | 13 | 99 | | №1 Дели2010 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 7.02 | 11.18 | 42.76 | 297.50 | 0.16 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.35 | 2.70 | 9.60 | 67.47 | | |
| крекер | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| в ассортименте в инд.упаковке | | | | | | | | | |
| Итого: | 215 | | | 2.35 | 2.70 | 29.80 | 152.81 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 40 | | | 0.50 | 0.04 | 4.65 | 20.93 | | №42 СБ дошк 2016 |
| морковь | | 48.00 | 38.00 | | | | | | |
| сахар | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками | 150/10 | | | 2.90 | 2.99 | 10.20 | 85.97 | 3.75 | 140сбшк2004 |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 17.5 | 11.4 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1.19 | 1 | | | | | | |
| Яйцо | | 0.96 | 0.8 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1 | 1 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.1 | 0.1 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10 | | | | | | |
| Картофель | | 59.90 | 45.00 | | | | | | |
| Морковь | | 7.50 | 6.00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7.14 | 6.00 | | | | | | |
| суповая засыпка (звездочки) | | 6.00 | 6.00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| Вода | | 114.00 | 114.00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | | | 7.45 | 5.50 | 7.28 | 108.13 | | СБ дошкольн. №299, 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 36.57 | 35 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 35 | 35 | | | | | | |
| лук репчатый | | 10.4 | 8.75 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8.13 | 8.13 | | | | | | |
| Вода | | 5.2 | 5.2 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 2.8 | 2.8 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 61.9 | | | | | | |
| Масло растительное | | 0.60 | 0.60 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 120 | | | 2.48 | 3.88 | 11.31 | 90.12 | 20.59 | №354 сбдошк2016 |
| Капуста свежая | | 172 | 137.6 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 5.71 | 4.8 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|
| | Морковь | | 3 | 2.4 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1.44 | 1.44 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4.2 | 4.2 | | | | | | |
| | Сахар | | 3.6 | 3.6 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Компот из свежемороженных фруктов | | 150 | | | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.30 | №394 Сб дошк 2016 |
| | фрукты свежемороженые | | 16.50 | 16.50 | | | | | | |
| | Вода | | 152.00 | 152.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | сахар | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.25 | 0.00 | 134,дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 575.00 | | | 17.44 | 13.03 | 77.49 | 504.35 | 24.64 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 150/5 | | | 4.35 | 3.75 | 10.99 | 94.95 | 1.05 | №420 Сб дошк 2016 |
| (Кефир,ряженка,катык,йогурт) | кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 35 | | | 2.73 | 4.90 | 18.25 | 126.70 | | №453 сб дошк2016 |
| | Мука пшеничная | | 21.35 | 21.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| | Сахар | | 4.20 | 4.20 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.55 | 4.55 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.21 | 0.21 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.14 | 0.14 | | | | | | |
| | вода | | 10.70 | 10.70 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 39.90 | | | | | | |
| | для крошки: | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0.84 | 0.84 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 1.40 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки изделий | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| Омлет с сыром | | 10/150 | | | 17.28 | 23.13 | 2.53 | 287.50 | 0.33 | №230 сб дошк 2016 |
| | Яйцо | | 126.00 | 105.00 | | | | | | |
| | Молоко | | 40.00 | 40.00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 145.00 | | | | | | |
| | Сыр | | 10.20 | 10.00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.80 | 0.80 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 150.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Итого: | | 360.00 | | | 25.88 | 31.94 | 41.61 | 556.15 | 1.38 | |
| ВСЕГО: | | 1500.00 | | | 52.69 | 58.85 | 191.66 | 1510.81 | 30.18 | |

День 2-ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная | 150 | | | 4.16 | 0.17 | 17.93 | 90.00 | | ТТК №1Д |
| | | 19 | 19 | | | | | | |
| | | 80 | 80 | | | | | | |
| | | 52 | 52 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №6 сб дошк 2016 |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Какао с молоком | 160 | | | 3.47 | 2.99 | 14.26 | 97.90 | 0.32 | №397 Дели2010 |
| | | 1.7 | 1.7 | | | | | | |
| | | 9 | 9 | | | | | | |
| | | 92 | 92 | | | | | | |
| | | 77 | 77 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | 0.04 | №3Дели2010 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5.1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------------|
| Итого: | 350 | | | 11.17 | 12.73 | 45.16 | 340.50 | 0.36 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 95 | 108.3 | 95 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | 95 | | | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | | | 0.55 | 2.09 | 3.43 | 34.64 | 4.80 | №23 сб дошк.2016 |
| огурцы соленые | | 21.84 | 12.00 | | | | | | |
| картофель | | 21.92 | 16.00 | | | | | | |
| морковь | | 10.24 | 8.00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 2.40 | 2.00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/7 | | | 3.60 | 5.86 | 6.84 | 99.75 | 6.67 | №110, сбшк200 4 |
| говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий | | 11.90 11.40 | 11.40 11.40 | | | | | | |
| лук репчатый | | 1.19 | 1.00 | | | | | | |
| яйцо | | 0.96 | 0.8 | | | | | | |
| вода питьевая | | 1.00 | 1.0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.10 | 0.10 | | | | | | |
| Капуста свежая | | 15.0 | 12.0 | | | | | | |
| Картофель | | 15.96 | 12.0 | | | | | | |
| Морковь | | 7.5 | 6.0 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7.14 | 6.0 | | | | | | |
| Свекла | | 30.72 | 24.0 | | | | | | |
| Сахар | | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3.0 | 3.0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| Бульон | | 120 | 120.0 | | | | | | |
| Сметана | | 7.0 | 7.0 | | | | | | |
| Тефтели рыбные в сметанном соусе | 45/15 | | | 5.66 | 5.17 | 7.42 | 98.85 | 0.68 | №261/а СБ дошк. 2011 |
| рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 41.62 30.60 | 30.60 30.60 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| вода | | 4.50 | 4.50 | | | | | | |
| яйцо | | 4.80 | 4.00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8.10 | 6.75 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 2.70 | 2.70 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.27 | 0.27 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 53.00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1.80 | 1.80 | | | | | | |
| соус: | | | | | | | | | №261/а СБ дошк. 2016 |
| сметана | | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| вода | | 11.25 | 11.25 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 1.15 | 1.15 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.10 | 0.10 | | | | | | |
| масса соуса | | | 15.00 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 120 | | | 2.46 | 3.84 | 16.35 | 109.80 | 0.20 | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель | | 136.80 | 102.60 | | | | | | |
| Молоко | | 18.96 | 18.00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4.20 | 4.20 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| Кисель | 150 | | | | | 15.00 | 60.00 | | №648 сбшк2004 |
| Кисель-концентрат | | 17.50 | 17.50 | | | | | | |
| Сахар | | 7.00 | 7.00 | | | | | | |
| вода | | 150.00 | 150.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.25 | 0.00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 582 | | | 16.05 | 17.56 | 57.26 | 457.49 | 12.35 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | | | 4.35 | 3.75 | 6.30 | 76.00 | 0.45 | №420 Сб дошк 2016 |
| (кефир, ряженка, катык, йогурт) | | 155 | 150 | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | 110/20 | | | 19.37 | 13.26 | 31.87 | 321.70 | 0.36 | № 251 сб дошк 2016 |
| Творог | | 103.2 | 101.2 | | | | | | |
| крупа манная | | 6.6 | 6.6 | | | | | | |
| Яйцо | | 5.28 | 4.4 | | | | | | |
| Сахар | | 8.8 | 8.8 | | | | | | |
| Сметана | | 4.4 | 4.4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4.4 | 4.4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------------------|-------------------|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Сухари панировочные соль иодированная повидло | | 4.4 0.55 20 | 4.4 0.55 20 | | | | | | |
| Итого: | 280 | | | 23.72 | 17.01 | 38.17 | 397.70 | 0.81 | |
| ВСЕГО: | 1307.00 | | | 51.32 | 47.68 | 149.90 | 1237.49 | 23.02 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|-----------------|-------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 150 | | | 4.4 | 4.1 | 19.4 | 132 | 0.16 | ГТК № 2Д |
| Крупа кукурузная | | 19 | 19 | | | | | | |
| Молоко | | 80 | 80 | | | | | | |
| Вода | | 52 | 52 | | | | | | |
| Сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33 | | №6 сб дошк 2016 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | 160/8 | | | 2.83 | 2.49 | 12.06 | 82.13 | 1.27 | №413 Сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| Сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 70 | 70 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | 0.04 | №3Дели2010 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 353 | | | 10.77 | 16.16 | 44.43 | 366.73 | 1.47 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | вафли | 10 | 10.00 | 10.00 | 0.39 | 3.06 | 6.25 | 54.20 | диз.дели +,2012 |
| Сок | | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | №418 сб дошк 2016 |
| в ассортименте в инд.упаковке | | | | | | | | | |
| Итого: | 210 | | | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | 30 | | | 0.89 | 1.55 | 1.87 | 25.08 | 3.30 | №10 СБ дошк 2016 |
| зеленый горошек к/с | | 48.10 | 28.80 | | | | | | |
| масло растительное | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне с мясом птицы | 150/10 | | | 3.52 | 3.48 | 7.30 | 77.62 | 5.18 | №86 сб дошк 2016 |
| крупа пшениная | | 9 | 9 | | | | | | |
| картофель | | 60 | 45 | | | | | | |
| Морковь | | 7.5 | 6 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7.14 | 6 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.0 | 1.0 | | | | | | |
| Бульон | | 105.0 | 105.0 | | | | | | |
| цыплята - бройлеры с/м | | 29.50 | 26.2 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | | 10.0 | | | | | | |
| Фрикадельки мясные в молочном соусе | 50/25 | | | 7.70 | 7.60 | 6.40 | 125.00 | 0.07 | № 305 сб дошк 2016 |
| говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 39.70 | 38.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8.00 | 8.00 | | | | | | |
| Вода | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 4.20 | 3.50 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 59.00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| Соус молочный: | | | | | | | | | |
| Молоко | | 12.50 | 12.50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1.30 | 1.30 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 1.30 | 1.30 | | | | | | |
| Вода | | 12.50 | 12.50 | | | | | | |
| Сахар | | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 110/3 | | | 4.25 | 2.77 | 22.88 | 133.54 | | №219 Сб дошк.2016 |
| макаронные изделия | | 38.50 | 38.50 | | | | | | |
| вода | | 231.00 | 231.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 1.10 | 1.10 | | | | | | |
| масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| Напиток из красной смородины замороженной | 150 | | | 0.15 | 0.10 | 16.1 | 67 | | проработки ГТК №640 от 2016 |
| замороженная | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------------|--|
| | сахарный песок | | 12.00 | 12.00 | | | | | | | |
| | вода | | 152.00 | 152.00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 134,дели + 2012 | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 | |
| Итого: | | 608 | | | 20.67 | 16.14 | 80.23 | 554.44 | 8.55 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 150 | 158 | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.00 | 2.05 | №419 Сб дошк 2016 | |
| Картофель запеченный дольками | картофель | 110 | 212.14 | 159.50 | 3.04 | 10.47 | 24.24 | 203.28 | 15.95 | №314 СБ шк 2017 | |
| | соль иодированная | | 1.10 | 1.10 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 6.80 | 6.80 | | | | | | | |
| Итого: | | 260 | | | 7.62 | 14.55 | 31.82 | 288.28 | 18.00 | | |
| ВСЕГО: | | 1431 | | | 40.06 | 46.85 | 176.68 | 1294.79 | 32.02 | | |

День 4 - 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 рецептур |
|---|--------------|----------------------------|---------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | | | 14.23 | 18.55 | 2.60 | 235.00 | 0.25 | №229,сб дошк2016 |
| | | 138 | 115 | | | | | | |
| | | 40 | 40 | | | | | | |
| | | 155 | 155 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | | | 2.57 | 2.2 | 11.69 | 77 | 0.16 | №395Дели2010 |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 7.7 | 7.7 | | | | | | |
| | | 75 | 75 | | | | | | |
| | | 106 | 106 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | 0.04 | №3Дели2010 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5.1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 20.30 | 26.70 | 27.19 | 431.60 | 0.45 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | 95 | 141.55 | 95 | 0.86 | 0.19 | 7.70 | 40.85 | 51.00 | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого: | 95 | | | 0.86 | 0.19 | 7.70 | 40.85 | 51.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 40 | | | 0.57 | 2.43 | 3.34 | 37.56 | | №34 сб шк2016 |
| | | 48.64 | 38.00 | | | | | | |
| | | 2.40 | 2.40 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 150 | | | 3.29 | 3.16 | 9.92 | 88.91 | 3.49 | СБ дошк.2016 №87 |
| | | 40.05 | 30 | | | | | | |
| | | 12.15 | 12 | | | | | | |
| | | 7.2 | 6 | | | | | | |
| | | 9.6 | 7.5 | | | | | | |
| | | 0,15 | 0.15 | | | | | | |
| | | 3 | 3 | | | | | | |
| | | 105 | 105 | | | | | | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 150 | | | 7.58 | 5.42 | 13.74 | 134.17 | 6.12 | №319 Сб дошк 2016 |
| | | 84 | 79.0 | | | | | | |
| | | | 30.0 | | | | | | |
| | | 15.0 | 15.0 | | | | | | |
| | | 5.0 | 5.0 | | | | | | |
| | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | | 0.16 | 0.16 | | | | | | |
| | | | 20.0 | | | | | | |
| | | 82.4 | 61.6 | | | | | | |
| | | 32.0 | 25.6 | | | | | | |
| | | 17.6 | 14.4 | | | | | | |
| | | 6.7 | 4.0 | | | | | | |
| | | 1.2 | 1.20 | | | | | | №372 Сб дошк 2016 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| Компот из свежемороженных фруктов | соль иодированная | | 0.6 | 0.6 | | | | | | №394 СБ дошк 2016 |
| | масса овощей с соусом | 150 | | 120.0 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.30 | |
| | фрукты свежемороженые | | 16.50 | 16.50 | | | | | | |
| | Вода | | 152.00 | 152.00 | | | | | | |
| | сахар | | 8.0 | 8.0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 530 | | | 14.41 | 11.51 | 63.67 | 424.59 | 9.91 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт) | йогурт | 150 | 155.00 | 150.00 | 2.18 | 1.88 | 8.25 | 51.75 | | №420 СБ дошк 2016 |
| Булочка с сахаром | | 35 | | | 5.50 | 1.22 | 13.59 | 87.40 | 0.20 | №442 СБ шк 2017 |
| | Мука пшеничная | | 21.00 | 21.00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная на подпыл | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 2.73 | 2.73 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| | Яйцо | | 2.04 | 1.70 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0.18 | 0.18 | | | | | | |
| | Молоко | | 9.10 | 9.10 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| | Вода | | 8.26 | 8.26 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 41.00 | | | | | | |
| | Яйцо (на смазку изделий) | | 0.84 | 0.84 | | | | | | |
| | Масло растительное на смазку листов | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| Итого: | | 185 | | | 7.68 | 3.10 | 21.84 | 139.15 | 0.20 | |
| ВСЕГО: | | 1160 | | | 43.25 | 41.50 | 120.40 | 1036.19 | 61.56 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный с геркулесовой крупой | 150 | | | 4.44 | 4.45 | 7.17 | 111.60 | 0.39 | №101,сб дошк 2016 |
| | | 9.00 | 9.00 | | | | | | |
| | | 1.20 | 1.20 | | | | | | |
| | | 105.00 | 105.00 | | | | | | |
| | | 45.00 | 45.00 | | | | | | |
| | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| Какао с молоком | 160 | | | 3.47 | 2.99 | 14.26 | 97.90 | 0.32 | №397 Дели2010 |
| | | 1.7 | 1.7 | | | | | | |
| | | 9 | 9 | | | | | | |
| | | 92 | 92 | | | | | | |
| | | 77 | 77 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1.9 | 4.4 | 13 | 99 | | №1 Дели2010 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 340 | | | 9.81 | 11.84 | 34.43 | 308.50 | 0.71 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | печенье | 20 | 20.00 | 20.00 | 1.50 | 1.96 | 14.88 | 83.40 | табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 |
| Сок в ассортименте в инд.упаковке | | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 220 | | | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоками | 40 | | | 0.56 | 2.03 | 3.61 | 34.96 | 12.98 | №47 СБ шк 2017 |
| | | 39.44 | 31.56 | | | | | | |
| | | 0.56 | 0.56 | | | | | | |
| | | | 28.40 | | | | | | |
| | | 9.12 | 8.00 | | | | | | |
| | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 | | | 3.42 | 5.60 | 5.70 | 91.42 | 6.48 | ГТК 535 23,12,2020 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|
| | говядина б/к (котлетное мясо) | | 11.90 | 11.40 | | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11.40 | 11.40 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1.19 | 1.00 | | | | | | | |
| | вода | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| | яйцо | | 0.96 | 0.80 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.90 | 0.90 | | | | | | | |
| | картофель | | 50.00 | 37.50 | | | | | | | |
| | капуста цветная с/м | | 21.00 | 19.00 | | | | | | | |
| | кукуруза к/с | | 12.53 | 7.50 | | | | | | | |
| | морковь | | 9.40 | 7.50 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7.20 | 6.00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| | Вода | | 112.50 | 112.50 | | | | | | | |
| | Сметана | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| Суфле рыбное | | 70 | | | 11.00 | 7.50 | 2.00 | 119.00 | 0.30 | №284 Сб дошк 2016 | |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 87.04 | 64.00 | | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 50.00 | | | | | | | |
| соус молочный | Молоко | | 18.00 | 18.00 | | | | | | №371 Сб дошк 2016 | |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3.00 | 3 | | | | | | | |
| | вода | | 3.50 | 3.50 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.20 | 0.20 | | | | | | | |
| | масса соуса молочного | | | 24.00 | | | | | | | |
| | Яйцо | | 10.50 | 8.75 | | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 80.00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | | |
| Рис отварной с маслом сливочным | | 110/3 | | | 2.66 | 2.49 | 26.87 | 140.63 | | №304 сб шк 2017 | |
| | Крупа рисовая | | 39.60 | 39.60 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 2.20 | 2.20 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 237.60 | 237.60 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | | |
| Напиток из яблок | | 150 | | | 0.10 | 0.10 | 14.93 | 61.00 | 1.00 | №390 Сб дошк 2016 | |
| | яблоки свежие | | 28.5 | 25.0 | | | | | | | |
| | вода | | 152.0 | 152.0 | | | | | | | |
| | сахар | | 8.0 | 8.0 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.25 | 0.00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 | |
| Итого: | | 593 | | | 18.86 | 15.83 | 49.46 | 420.83 | 20.76 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 150 | | 158 | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.00 | 2.05 | №419 Сб дошк 2016 |
| Пудинг творожный со сгущенным молоком | Творог | 110/20 | | 94.82 | 93.50 | 18.13 | 15.55 | 37.43 | 362.20 | 0.44 | №438 СБ 2004 |
| | Манная крупа | | 8.80 | 8.80 | | | | | | | |
| | Яйцо | | 6.60 | 5.50 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 8.80 | 8.80 | | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0.40 | 0.40 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.40 | 4.40 | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4.40 | 4.40 | | | | | | | |
| | Сметана | | 4.40 | 4.40 | | | | | | | |
| | сгущенное молоко | | 20.00 | 20.00 | | | | | | | |
| Итого: | | 280 | | | 22.71 | 19.63 | 45.01 | 447.20 | 2.49 | | |
| ВСЕГО: | | 1433 | | | 52.38 | 47.30 | 149.10 | 1261.87 | 27.96 | | |

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическа я | Витамин | Сборник рецептур |
|----------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------|--------|--------------------|---------|---------------------|
| | | (в гр) брутто | (в гр) нетто | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 150 | | | 4.24 | 2.22 | 29.78 | 156.00 | 0.15 | ГТК № 8Д |
| | | 19 | 19 | | | | | | |
| | | 75 | 75 | | | | | | |
| | | 57 | 57 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | соль йодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | | 5 | | | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | | №14 сб шк 2017 |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с молоком,сахаром | | 160/8 | | | 2.83 | 2.49 | 12.06 | 82.13 | 1.27 | №41.5 со дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| | Сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| | Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| | Вода | | 70 | 70 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1.90 | 4.40 | 13.00 | 99.00 | | №1 Дели2010 |
| | Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | | 353 | | | 9.01 | 12.74 | 54.91 | 370.13 | 1.42 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин) | | 95 | 108.3 | 95 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | | 95 | | | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | | 30 | | | 0.26 | 1.52 | 0.78 | 17.73 | 1.24 | №20 СБ дошк 2016 |
| | огурцы соленые | | 30.39 | 26.7 | | | | | | |
| | масса припущенных огурцов | | | 24.3 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 5.4 | 4.5 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | | 150 | | | 1.6 | 1.7 | 10.28 | 62.85 | 4.95 | №88 СБ дошк 2016 |
| | картофель | | 60 | 45 | | | | | | |
| | морковь | | 7.5 | 6 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7.2 | 6 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| | вермишель | | 6 | 6 | | | | | | |
| | бульон куриный | | 105 | 105 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | | | | | | |
| Жаркое из птицы по-домашнему | | 160 | | | 10.18 | 9.52 | 6.33 | 151.38 | | ТТК №580/а от 24.06.2020 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 104.50 | 98.00 | | | | | | |
| | масса отварной мякоти птицы | | | 50.00 | | | | | | |
| | картофель | | 155.00 | 116.00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12.00 | 10.00 | | | | | | |
| | морковь | | 6.25 | 5.00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4.00 | 4.00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.70 | 0.70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | масса готовых овощей | | | 110.00 | | | | | | |
| Напиток из апельсинов | | 150 | | | 0.34 | 0.08 | 25.5 | 104 | | №392, СБ дошк 2016 |
| | апельсин | | 33.53 | 22.50 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 15.00 | 15.00 | | | | | | |
| | цедра | | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| | вода | | 120.00 | 120.00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.25 | 0.00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | сметана + 2012 |
| Итого: | | 535 | | | 16.16 | 13.42 | 66.11 | 450.57 | 6.19 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт) | кисломолочный напиток | 150 | 155 | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.30 | 76.00 | 0.45 | №420 СБ дошк 2016 |
| Пирожок печёный с повидлом | | 40 | | | 2.14 | 1.95 | 17.86 | 100.00 | 0.64 | №437СБ дошк 2016 |
| | Мука пшеничная | | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| | сахар | | 1.06 | 1.06 | | | | | | |
| | Яйцо | | 1.20 | 1.00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.25 | 0.25 | | | | | | |
| | Вода | | 8.05 | 8.05 | | | | | | |
| | масса теста | | | 31.20 | | | | | | |
| | повидло фруктовое | | 18.40 | 18.00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0.13 | 0.13 | | | | | | |
| | Яйцо | | 0.96 | 0.80 | | | | | | |
| Итого: | | 190 | | | 6.49 | 5.70 | 24.16 | 176.00 | 1.09 | |
| ВСЕГО: | | 1173 | | | 32.04 | 32.24 | 154.49 | 1038.50 | 18.20 | |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | | | 3.72 | 3.80 | 20.95 | 132.90 | 0.21 | ТТК №6Д |
| Крупа пшено | | 20 | 20 | | | | | | |
| Молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| Вода | | 57 | 57 | | | | | | |
| Сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | | №14 сб шк 2017 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | | | 2.57 | 2.2 | 11.69 | 77 | 0.16 | №395Дели2010 |
| Кофейный напиток | | 2 | 2 | | | | | | |
| Сахар | | 7.7 | 7.7 | | | | | | |
| Молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| вода | | 106 | 106 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | 0.04 | №3Дели2010 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Сыр | | 5.1 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 355 | | | 9.83 | 15.58 | 45.61 | 362.50 | 0.41 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие кренекер | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.35 | 2.70 | 9.60 | 67.47 | | |
| Сок в ассортименте в инд.упаковке | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 215 | | | 2.35 | 2.70 | 29.80 | 152.81 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с морской капустой | 30 | | | 0.27 | 1.45 | 1.82 | 21.40 | | №49 Сб дошк 2016 |
| капуста морская сушеная | | 0.65 | 0.65 | | | | | | |
| картофель | | 21.28 | 16.00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 5.10 | 4.25 | | | | | | |
| огурцы соленые | | 9.10 | 5.00 | | | | | | |
| масло растительное | | 1.50 | 1.50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.30 | 0.30 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 3.74 | 3.55 | 10.15 | 94.57 | 7.43 | №83 СБ дошкольн 2016 |
| Картофель | | 79.95 | 60 | | | | | | |
| Морковь | | 7.5 | 6 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7.2 | 6 | | | | | | |
| масло растительное | | 1.5 | 1.5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.15 | 0.15 | | | | | | |
| Вода | | 105 | 105 | | | | | | |
| говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 11.90 | 11.40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 11.40 | 11.40 | | | | | | |
| вода | | 1.19 | 1.00 | | | | | | |
| яйцо | | 1.00 | 1.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.96 | 0.80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.90 | 0.90 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | 50 | | | 7.43 | 3.50 | 2.50 | 70.70 | | ТТК №3 |
| рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51.00 | 37.50 | | | | | | |
| Крупа манная | | 37.50 | 37.50 | | | | | | |
| яйцо | | 1.25 | 1.25 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9.00 | 7.50 | | | | | | |
| вода | | 11.10 | 9.30 | | | | | | |
| соль иодированная | | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| сахар | | 0.35 | 0.35 | | | | | | |
| сахар | | 0.14 | 0.14 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 3.75 | 3.75 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1.25 | 1.25 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 59.00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1.40 | 1.40 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/3 | | | 5.78 | 3.31 | 25.95 | 156.93 | 0.44 | №180, сб дошк2016 |
| крупа гречневая | | 47.60 | 47.60 | | | | | | |
| вода питьевая | | 71.00 | 71.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.25 | 0.25 | | | | | | |
| масса каши | | | 100.00 | | | | | | |
| морковь | | 16.50 | 13.20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------------|
| | лук репчатый | | 2.00 | 1.65 | | | | | | |
| | масса каши с овощами | | | 110.00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3.00 | 3.00 | | | | | | |
| Напиток из красной смородины замороженной | | 150 | | | 0.15 | 0.10 | 16.1 | 67 | | проработки ТТК №640 от |
| | замороженная | | 10.00 | 10.00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 12.00 | 12.00 | | | | | | |
| | вода | | 152.00 | 152.00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 543 | | | 20.01 | 12.39 | 72.36 | 489.80 | 7.87 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Шарлотка с яблоками | | 40 | | | 0.20 | 0.02 | 9.40 | 62.00 | | 11к от 14.01.2020г |
| | яйцо | | 8.80 | 7.30 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 9.12 | 9.12 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 7.30 | 7.30 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 32.50 | 22.70 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0.24 | 0.24 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0.48 | 0.48 | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | | 150/5 | | | 4.35 | 3.75 | 10.99 | 94.95 | 1.05 | №420 Сб дошк 2016 |
| (Кефир, ряженка, катык, йогурт) | кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | | 195 | | | 4.55 | 3.77 | 20.39 | 156.95 | 1.05 | |
| ВСЕГО: | | 1308 | | | 36.74 | 34.44 | 168.16 | 1162.06 | 13.33 | |

| День 8-ой | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------------------|------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур | |
| | | | | брутто | нетто | белки | | | | жиры |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | 150 | | | 3.30 | 3.10 | 13.90 | 96.00 | 0.39 | №160, сбшк 2004 | |
| | | 12.00 | 12.00 | | | | | | | |
| | | 45.00 | 45.00 | | | | | | | |
| | | 105.00 | 105.00 | | | | | | | |
| | | 1.50 | 1.50 | | | | | | | |
| | | 1.20 | 1.20 | | | | | | | |
| | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150/8 | | | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.04 | №392 Дели 2010 | |
| | | 0.4 | 0.4 | | | | | | | |
| | | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | 150 | 150 | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1.9 | 4.4 | 13 | 99 | | №1 Дели 2010 | |
| | | 25 | 25 | | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | | |
| Итого: | 338 | | | 5.24 | 7.51 | 33.89 | 223.00 | 0.43 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 95 | 108.3 | 95 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | №386 СБ дошк. 2016 | |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | | |
| Итого: | 95 | | | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с апельсинами | 40 | | | 0.50 | 0.04 | 3.24 | 15.79 | 9.29 | ТТК №754 от 16.2021 | |
| | | 41.63 | 33.30 | | | | | | | |
| | | 0.40 | 0.40 | | | | | | | |
| | | 10.00 | 6.70 | | | | | | | |
| Суп с крупой, картофелем на мясном бульоне | 150 | | | 1.19 | 1.64 | 8.75 | 54.45 | 4.95 | №86 СБ дошк 2016 | |
| | | 60.0 | 45.0 | | | | | | | |
| | | 9.38 | 7.5 | | | | | | | |
| | | 8.93 | 7.5 | | | | | | | |
| | | 7.5 | 7.5 | | | | | | | |
| | | 1.9 | 1.9 | | | | | | | |
| | | 1.5 | 1.5 | | | | | | | |
| | | 112.5 | 112.5 | | | | | | | |
| Мясо тушеное по-татарски с овощами | 40/110 | | | 14.60 | 13.25 | 19.93 | 274.23 | 23.90 | Сб рецептур , Казань 1997 стр 87 | |
| | | 64.00 | 64.00 | | | | | | | |
| | | 1.00 | 1.00 | | | | | | | |
| | | | 40.00 | | | | | | | |
| | | 110.00 | 82.40 | | | | | | | |
| | | | 80.00 | | | | | | | |
| | | 11.90 | 10.00 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|-------------------------------------|
| Кисель | морковь | 15.00 | 12.00 | | | | | | №648 сбшк2004 | |
| | масло сливочное | 3.00 | 3.00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | 0.60 | 0.60 | | | | | | | |
| | бульон | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| | Кисель-концентрат | 17.50 | 17.50 | | | | 15.00 | 60.00 | | |
| | Сахар | 7.00 | 7.00 | | | | | | | |
| | вода | 150.00 | 150.00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20.00 | 20.00 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 550 | | | 20.45 | 15.57 | 57.60 | 470.67 | 38.14 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт) | кисломолочный напиток | 150 | 155 | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.30 | 76.00 | 0.45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Кондитерские изделия | крекер | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.35 | 2.70 | 9.60 | 67.47 | | табл 10 стр 202, Ддели +,2012 |
| Ватрушка Французская | | 130 | | | 9.45 | 9.00 | 20.50 | 200.74 | | №248, Партнер Уфа |
| | мука пшеничная | | 46.37 | 46.37 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 14.85 | 14.85 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 18.55 | 18.55 | | | | | | |
| | Творог | | 41.70 | 40.85 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 14.80 | 14.80 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 11.28 | 9.4 | | | | | | |
| Итого: | | 295 | | | 15.15 | 15.45 | 36.40 | 344.21 | 0.45 | |
| ВСЕГО: | | 1278 | | | 41.22 | 38.91 | 137.20 | 1079.68 | 48.52 | |

День 9 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность | Витамин | Сборник рецептур | |
|--|-----------------|---------------------|--------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|----------------------|------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | | | 4.47 | 3.20 | 21.95 | 134.60 | 0.16 | ТТК №4Д | |
| | | 19.00 | 19.00 | | | | | | | |
| | | 132.00 | 132.00 | | | | | | | |
| | | 4.00 | 4.00 | | | | | | | |
| | | 0.80 | 0.80 | | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | | №14 сб шк 2017 | |
| | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| Какао с молоком | 160 | | | 3.47 | 2.99 | 14.26 | 97.90 | 0.32 | №397 Дели2010 | |
| | | 1.7 | 1.7 | | | | | | | |
| | | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | 92 | 92 | | | | | | | |
| | | 77 | 77 | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | 0.04 | №3Дели2010 | |
| | | 25 | 25 | | | | | | | |
| | | 5.1 | 5 | | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 11.48 | 15.77 | 49.18 | 385.10 | 0.52 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | вафли | 10 | 10.00 | 10.00 | 0.39 | 3.06 | 6.25 | 54.20 | | табл 4 ддели +,2012 |
| Сок в ассортименте в индупаковке | | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 210 | | | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет с солеными огурцами | 40 | | | 0.55 | 2.47 | 3.37 | 37.93 | | №46, сб дошк 2016 | |
| | | 13,76 | 10 | | | | | | | |
| | | 10,2 | 8 | | | | | | | |
| | | 7,56 | 6 | | | | | | | |
| | | 14,56 | 8 | | | | | | | |
| | | 2,4 | 2,4 | | | | | | | |
| | | 7.14 | 6.00 | | | | | | | |
| Ши со свежей капустой скартофелем ,с мясными фрикадельками со сметаной | 150/10/5 | | | 3.41 | 4.67 | 4.19 | 74.38 | 7.30 | №124, сбшк2004 | |
| | | 11.90 | 11.40 | | | | | | | |
| | | 11.40 | 11.40 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| молоко | | 40 | 40 | | | | | | |
| масса омлетной смеси | | 5 | 155 | | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| масса готового омлета | | | 150 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20.00 | 20.00 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | 355 | | | 23.45 | 26.26 | 39.97 | 490.50 | 2.42 | |
| ВСЕГО: | 1493 | | | 53.00 | 56.30 | 180.19 | 1444.28 | 14.80 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | Кол - во (в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | | | 6.44 | 2.86 | 33.23 | 184.96 | 0.72 | ТТК №9Д |
| Крупа пшеничная | | 19 | 19 | | | | | | |
| Молоко | | 75 | 75 | | | | | | |
| Вода | | 57 | 57 | | | | | | |
| Сахар | | 4 | 4 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | | | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | | №14 сб шк 2017 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 160/8 | | | 2.83 | 2.49 | 12.06 | 82.13 | 1.27 | №413 Сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| Сахар | | 8 | 8 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 70 | 70 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1.9 | 4.4 | 13 | 99 | | №1 Дели2010 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 353 | | | 11.21 | 13.38 | 58.36 | 399.09 | 1.99 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 95 | 108.3 | 95 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | 95 | | | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 41.80 | 9.50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | | | 0.56 | 2.03 | 3.61 | 34.96 | 12.98 | №21 СБ шк 2016 |
| капуста свежая | | 44.45 | 35.56 | | | | | | |
| Масса прогретой капусты | | | 32.00 | | | | | | |
| морковь | | 5.00 | 4.00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| сахарный песок | | 2.00 | 2.00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.40 | 0.40 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной | 150/10/6 | | | 4.17 | 4.33 | 7.45 | 88.87 | 5.10 | №82 сб дошк. 2016 |
| говядина б/к (лопатка) | | 16.00 | 16.00 | | | | | | |
| масса отварной говядины | | | 10.00 | | | | | | |
| Картофель | | 59.85 | 45 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 3.57 | 3 | | | | | | |
| Морковь | | 7.5 | 6.0 | | | | | | |
| Перловая крупа | | 6.00 | 6.0 | | | | | | |
| Огурцы соленые | | 16.38 | 9.0 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2.0 | 2.0 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Бульон | | 114.0 | 114.0 | | | | | | |
| Сметана | | 6.0 | 6.0 | | | | | | |
| Пудинг рыбный | 60/20 | | | 11.23 | 6.77 | 8.12 | 136.84 | | №200 СБ дошк 2016 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 68.3 | 50.3 | | | | | | |
| масса отварной рыбы | | | 39.8 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8.3 | 8.3 | | | | | | |
| яйцо | | 6.3 | 5.3 | | | | | | |
| молоко | | 12.0 | 12.0 | | | | | | |
| масло сливочное | | 2.3 | 2.3 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1.00 | 1.0 | | | | | | |
| масса пудинга | | | 60.0 | | | | | | |
| Соус молочный | | | | | | | | | |
| молоко | | 10.00 | 10.0 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1.10 | 1.1 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 1.10 | 1.1 | | | | | | |
| Вода | | 10.00 | 10.0 | | | | | | |
| Сахар | | 0.2 | 0.2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| Пюре Картофельное | соль йодированная масса соуса | 120 | 0.1 136.80 | 0.1 102.60 | 2.46 | 3.84 | 16.35 | 109.80 | 0.20 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 18.96 | 18.00 | | | | | | |
| | Молоко | | 4.20 | 4.20 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0.45 | 0.45 | | | | | | |
| Компот из свежемороженых фруктов | соль йодированная | 150 | 16.50 | 16.50 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.30 | №394 СБ дошк 2016 |
| | фрукты свежемороженые | | 152.00 | 152.00 | | | | | | |
| | Вода | | 8.0 | 8.0 | | | | | | |
| | сахар | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 596 | | | 21.39 | 17.47 | 72.20 | 534.42 | 18.58 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт) | Йогурт | 150 | 155.00 | 150.00 | 2.18 | 1.88 | 8.25 | 51.75 | 1.20 | №420 СБ дошк 2016 |
| Запеканка рисовая с творогом | | 130/20 | | | 9.33 | 8.17 | 54.31 | 328.20 | 0.85 | №203 сб дошк 2016 |
| | крупа рисовая | | 32.00 | 32.00 | | | | | | |
| | вода | | 65.00 | 65.00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.20 | 0.20 | | | | | | |
| | творог | | 40.40 | 40.00 | | | | | | |
| | яйца | | 5.16 | 4.30 | | | | | | |
| | сахар | | 5.00 | 5.00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | сметана | | 3.50 | 3.50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 147.00 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20.00 | 20.00 | | | | | | |
| Итого: | | 300 | | | 11.51 | 10.05 | 62.56 | 379.95 | 2.05 | |
| ВСЕГО: | | 1344 | | | 44.48 | 41.28 | 202.43 | 1355.26 | 32.12 | |

День 11 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|--------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|----------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | | | 2.81 | 1.40 | 14.23 | 81.00 | 0.72 | №173, сбшк2017 |
| | | 19 | 19 | | | | | | |
| | | 132 | 132 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| | | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| Масло сливочное порционнo | 5 | 5.00 | 5.00 | 0.04 | 3.62 | 0.07 | 33.00 | | №173, сбшк2017 |
| | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | | | 2.57 | 2.2 | 11.69 | 77 | 0.16 | №395, Дели201 0 |
| | | 2 | 2 | | | | | | |
| | | 7.7 | 7.7 | | | | | | |
| | | 75 | 75 | | | | | | |
| | | 106 | 106 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | 0.04 | №3, Дели2010 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5.1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 355.00 | | | 8.92 | 13.17 | 38.89 | 310.60 | 0.92 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | печенье | 20 | 20.00 | 20.00 | 1.50 | 1.96 | 14.88 | 83.40 | |
| Сок | | 200 | 200 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 |
| в ассортименте в инд.упаковке | | | | | | | | | №418 сб дошк 2016 |
| Итого: | 220 | | | 2.50 | 1.96 | 35.08 | 168.74 | 4.00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | | 30 | | | 0.86 | 1.85 | 2.41 | 29.79 | |
| | кукуруза к/с | | 46.80 | 28.00 | | | | | №12 СБ дошк 2016 |
| | сахарный песок | | 0.60 | 0.60 | | | | | |
| | масло растительное | | 1.80 | 1.80 | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | | 150 | | | 1.54 | 3.32 | 6.97 | 69.42 | 0.30 |
| | | | | | | | | | №94 сб дошк2016 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------------|--|
| | Мука пшеничная | | 11.3 | 11.3 | | | | | | | |
| | Яйцо | | 3.6 | 3 | | | | | | | |
| | бульон | | 2.1 | 2.10 | | | | | | | |
| | Соль | | 0.2 | 0.2 | | | | | | | |
| | Масса лапши | | | 12 | | | | | | | |
| | Морковь | | 7.5 | 6 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7.14 | 6 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Бульон | | 143.00 | 143.00 | | | | | | | |
| | Соль | | 0.5 | 0.5 | | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 50 | | | 10.84 | 4.36 | 3.54 | 96.25 | 0.05 | 29.12.2018 №569 | |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 59.5 39.38 | 39.38 39.38 | | | | | | | |
| | морковь | | 11.75 | 9.4 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9 | 7.5 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.4 | 0.4 | | | | | | | |
| | яйцо | | 0.6 | 0.5 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3.75 | 3.75 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 1.9 | 1.9 | | | | | | | |
| Рагу из овощей | | 120 | | | 1.80 | 5.90 | 11.50 | 106.40 | 6.94 | №148 ,сб дошк 2016 | |
| | картофель | | 71.50 | 53.00 | | | | | | | |
| | морковь | | 24.00 | 19.20 | | | | | | | |
| | масса запеченной моркови | | | 18.00 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 20.40 | 16.80 | | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 13.20 | | | | | | | |
| | капуста свежая | | 16.80 | 13.20 | | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 12.00 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0.60 | 0.60 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4.00 | 4.00 | | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | №366 ,сб дошк 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 | | | | | | | |
| Кисель | | 150 | | | | | 15.00 | 60.00 | | №648 сбшк2004 | |
| | Кисель-концентрат | | 17.50 | 17.50 | | | | | | | |
| | Сахар | | 7.00 | 7.00 | | | | | | | |
| | вода | | 150.00 | 150.00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 15 | 15.00 | 15.00 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.25 | 0.00 | 134,дели + 2012 | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 40 | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 | |
| Итого: | | 555 | | | 18.82 | 16.03 | 47.64 | 416.31 | 7.29 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | | 150 | | | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.00 | 2.05 | №419 Сб дошк 2016 | |
| (молоко) | молоко | | 158 | 150 | | | | | | | |
| Шанежка наливная с яйцом | | 50 | | | 4.55 | 2.00 | 22.35 | 119.90 | | ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018 | |
| | мука пшеничная | | 25.00 | 25.00 | | | | | | | |
| | мука пшеничная на подпыл | | 1.20 | 1.20 | | | | | | | |
| | сахарный песок | | 1.50 | 1.50 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1.20 | 1.20 | | | | | | | |
| | яйцо | | 1.56 | 1.30 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.40 | 0.40 | | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0.20 | 0.20 | | | | | | | |
| | Вода | | 10.00 | 10.00 | | | | | | | |
| | масса теста | | | 39.00 | | | | | | | |
| | яйцо | | 14.40 | 12.00 | | | | | | | |
| | сметана | | 5.00 | 5.00 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 0.10 | 0.10 | | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0.40 | 0.40 | | | | | | | |
| Итого: | | 200 | | | 9.13 | 6.08 | 29.93 | 204.90 | 2.05 | | |
| ВСЕГО: | | 1330.00 | | | 39.37 | 37.24 | 151.54 | 1100.55 | 14.26 | | |

День 12 - ый

| Наименование блюд и | Масса | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамин | Сборник |
|---------------------|-------|----------|----------|------------------|----------------|---------|---------|
|---------------------|-------|----------|----------|------------------|----------------|---------|---------|

| | | | | | | | | | |
|--|---------------------|-----------------|------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | Творог | 110/20 | 103.2 | 101.2 | 20.73 | 14.96 | 29.97 | 337.30 | № 251 сб дошк 2016 |
| | крупа манная | | 6.6 | 6.6 | | | | | |
| | Яйцо | | 5.28 | 4.4 | | | | | |
| | Сахар | | 8.8 | 8.8 | | | | | |
| | Сметана | | 4.4 | 4.4 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4.4 | 4.4 | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4.4 | 4.4 | | | | | |
| | соль иодированная | | 0.55 | 0.55 | | | | | |
| | сгущенное молоко | | 20 | 20 | | | | | |
| | Итого: | | 280 | | | 25.08 | 18.71 | 36.27 | 413.30 |
| ВСЕГО: | | 1356 | | | 53.40 | 44.17 | 182.55 | 1346.13 | 20.7 |
| ИТОГО за 12 дней | | 16113.00 | | | 539.96 | 526.76 | 1964.30 | 14867.60 | 336.67 |

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:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

