

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

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Ссылки рецептур |
|---|-----------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | УГЛ-ды | | | |
| День 1 - ый | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| | крупя геркулесовая | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | молоко | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай без сахара | | 180 | | | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Мармелад | мармелад | 12,5 | 12,50 | 12,50 | 0,02 | | 9,92 | 40,13 | | табл 10 стр 198, Дели +, 2012 |
| Бутерброд с маслом сливочным | батон нарезной | 25/5 | 25,00 | 25,00 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 365,5 | | | 7,78 | 10,65 | 49,15 | 324,31 | 0,70 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150/2 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №120 СБ донк 2016 |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Итого: | | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | | 40 | | | 0,81 | 1,47 | 3,16 | 30,80 | 6,83 | №139, СБ шк 2017 |
| | капуста свежая | | 57,00 | 45,60 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | морковь | | 1,50 | 1,20 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,92 | 1,60 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы | | 150/10 | | | 4,92 | 4,72 | 11,30 | 115,56 | 3,69 | №91СБ донк 2016 |
| | цыплята-бройлеры погр с/м | | 24,30 | 23,00 | | | | | | |
| | масса отварной мякоти птицы | | | 10,00 | | | | | | |
| | картофель | | 66,60 | 50,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | бульон | | 112,50 | 112,50 | | | | | | |
| | клецки: | | | 15,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 4,60 | 4,60 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,60 | 1,32 | | | | | | |
| | вода | | 7,30 | 7,30 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса теста | | | 13,50 | | | | | | |
| | масса готовых клецек | | | 15,00 | | | | | | |
| Пудинг рыбный | | 45/15 | 51,54 | 37,90 | 8,98 | 2,93 | 4,40 | 80,00 | 0,32 | №186 СБ донк 2016 |
| | рыба (молот с/м БГ) | | | 30,00 | | | | | | |
| | масса отварной рыбы | | | 30,00 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 6,20 | 6,20 | | | | | | |
| | яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | молоко | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,70 | 1,70 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | масса пудинга | | | 45,00 | | | | | | |
| | соус молочный | | | 7,50 | | | | | | |
| | молоко | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | вода | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,09 | 0,09 | | | | | | |
| | масса соуса | | | 15,00 | | | | | | |
| Пюре картофельное | | 120 | 136,80 | 102,60 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | №139 СБ донк 2016 |
| | картофель | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | молоко | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | соль йодированная | | | | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | сухофрукты | 150 | 12,75 | 12,50 | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №194 СБ донк 2016 |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Хлеб ржаной | | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 560 | | | 19,64 | 13,39 | 61,08 | 455,50 | 25,91 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 130 | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229, сб дошк 2016 |
| | яйцо | | 96,00 | 80,00 | | | | | | |
| | молоко | | 55,00 | 55,00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 135,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130,00 | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | | 20 | | | 0,59 | 1,03 | 1,25 | 16,72 | | №10 Сб дошк 2016 |
| | зеленый горошек к/с | | 31,73 | 19,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром | | 150/5 | | | 0,06 | 0,02 | 5,01 | 19,95 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 430 | | | 15,03 | 23,17 | 30,65 | 393,45 | 10,28 | |
| ВСЕГО: | | 1508 | | | 46,80 | 50,96 | 148,87 | 1256,26 | 37,94 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|-------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 3,76 | 6,13 | 22,96 | 162,00 | 0,67 | ТТК №1Д |
| | крупа полбяная | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какво с молоком | | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 364 | | | 9,96 | 15,01 | 46,75 | 368,45 | 2,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из припущенной моркови с яблоками | | 40 | | | 0,43 | 0,07 | 3,45 | 16,16 | 2,5 | №39, сб дошк 2016 |
| | морковь | | 41,25 | 33,00 | | | | | | |
| | яблоки | | 9,12 | 8,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | | 150/5 | | | 1,63 | 3,81 | 6,74 | 72,98 | 6,43 | №63, сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | картофель | | 15,96 | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | свекла | | 30,72 | 24,00 | | | | | | |
| | сахар | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | | 30/30 | | | 8,73 | 10,07 | 1,73 | 132,60 | 0,56 | №293 сб рецептов 2017 |
| | говядина лопатка б/к | | 48,00 | 48,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 30,00 | | | | | | |
| | морковь | | 13,13 | 10,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,36 | 5,30 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | | 110/2 | | | 6,45 | 3,13 | 29,16 | 170,14 | 0,00 | №179 сб дошк 2016 |
| | гречневая крупа | | 52,40 | 52,40 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 78,10 | 78,10 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Сок в инд упаковке | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,85 | 47,05 | 0,00 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | |
| Итого: | 617 | | | 21,74 | 17,60 | 83,00 | 583,07 | 13,49 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 110/20 | | | 20,73 | 16,98 | 29,49 | 353,40 | 0,49 | №251 сб дошк 2016 |
| творог | | 103,20 | 101,20 | | | | | | |
| крупа манная | | 6,60 | 6,60 | | | | | | |
| яйцо | | 5,28 | 4,40 | | | | | | |
| сахар | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| сметана | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| масло сливочное | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 4,40 | 4,40 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | |
| молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 |
| чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| лимон | | 5,55 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| печенье | | | | | | | | | |
| Итого: | 310 | | | 22,33 | 18,96 | 49,55 | 458,58 | 2,73 | |
| ВСЕГО: | 1491 | | | 55,03 | 51,57 | 199,50 | 1494,90 | 22,39 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|-----------------------|-----------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|---------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 4,22 | 4,92 | 23,38 | 155,56 | 0,60 | ТТК №7Д |
| крупа рисовая | | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| крупа пшеничная | | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| молоко | | | 75,00 | 75,00 | | | | | | |
| вода | | | 48,00 | 48,00 | | | | | | |
| сахар | | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масло сливочное | | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| кофейный напиток | | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| сахар | | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| молоко | | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| вода | | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| батон нарезной | | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 8,99 | 11,69 | 46,65 | 328,64 | 1,77 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и солеными огурцами | | 40 | | | 0,55 | 2,09 | 3,43 | 34,64 | 4,80 | №23, сб дошк 2016 |
| картофель | | | 21,92 | 16,00 | | | | | | |
| огурцы соленые | | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| морковь | | | 10,24 | 8,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | | 2,40 | 2,00 | | | | | | |
| масло растительное | | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | | 150/10 | | | 5,29 | 4,33 | 10,00 | 108,56 | 3,55 | №87 Сб дошк 2016 |
| картофель | | | 40,05 | 30,00 | | | | | | |
| горох колотый | | | 12,24 | 12,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| морковь | | | 9,38 | 7,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| масло растительное | | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| бульон | | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| Птица тушеная с овощами по- татарски | | 30/30 | | | 7,72 | 9,04 | 3,92 | 128,16 | 1,97 | ТТК №753 от 20.08.2022 |
| цыплята-бройлеры потр с/м | | | 72,90 | 69,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | | | 30,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | | 26,40 | 22,00 | | | | | | |
| морковь | | | 12,50 | 12,00 | | | | | | |
| масло сливочное | | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| бульон | | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 110/2 | | | 4,06 | 4,76 | 19,42 | 136,73 | 0,00 | №205 сб шк 2017 |
| макаронные изделия | | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| вода питьевая | | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| масло сливочное | | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------------|
| Кисель | кисель-концентрат сахар вода | 150 | 17,50 5,00 150,00 | 17,50 5,00 150,00 | 0,45 | 0,08 | 13,50 | 62,70 | 0,83 | ТТК |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 552 | | | 20,04 | 20,66 | 62,13 | 530,13 | 11,15 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Вак балиш с рисом и мясом | | 75 | | | 5,85 | 8,63 | 23,85 | 195,53 | | Согласно сборника рецептов балиш и |
| | мука пшеничная в/с | | 24,80 | 24,80 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 2,52 | 2,10 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | молоко | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,32 | 0,32 | | | | | | |
| | масса теста | | | 40,00 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 19,70 | 18,75 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 19,70 | 18,75 | | | | | | |
| | крупа рисовая | | 4,80 | 4,80 | | | | | | |
| | масса сваренного риса до полуготовности | | | 12,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6,24 | 5,20 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | выход фарша | | | 40,00 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 36,60 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | 2012 |
| (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 330 | | | 7,86 | 9,34 | 50,42 | 317,68 | 46,60 | |
| ВСЕГО: | | 1391 | | | 41,24 | 45,44 | 165,50 | 1252,45 | 59,97 | |

День 4 - ый

| Наименование блюда и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---|-------------------------|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 4,70 | 4,80 | 23,25 | 171,47 | | ТТК №10Д |
| | крупа ячневая | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | №413 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | молоко | | 92,00 | 90,00 | | | | | | |
| | Вода | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 364 | | | 10,26 | 12,89 | 46,65 | 362,90 | 1,45 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок в инд. упаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | | 40 | | | 0,44 | 2,43 | 4,48 | 41,56 | 2,58 | №36 дошк 2016 |
| | свекла | | 41,00 | 32,00 | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины | | 150/10 | | | 3,99 | 2,00 | 7,32 | 66,28 | 5,00 | №86 сб дошк 2016 |
| | говядина (лопатка б/к) | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | масса отварной говядины | | | 10,00 | | | | | | |
| | крупа пшенная | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| Котлеты рыбные | рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное | 50 | 45,22 0,50 9,00 13,00 5,00 2,00 | 33,00 0,50 9,00 13,00 5,00 2,00 | 6,41 | 3,41 | 5,58 | 72,63 | 0,33 | №234 сб шк 2017 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | картофель молоко масло сливочное соль иодированная масло сливочное | 120/3 | 136,80 18,96 4,20 0,45 3,00 | 102,60 18,00 4,20 0,45 3,00 | 2,47 | 6,01 | 16,39 | 129,60 | 14,53 | №339 СБ дошк 2016 |
| Компот из свежих яблок | яблоки свежие сахар вода | 150 | 28,50 5,00 152,00 | 25,00 5,00 152,00 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 2,85 | №342 сб шк 2017 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 553 | | | 15,41 | 14,33 | 66,55 | 455,36 | 25,29 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с повидлом | творог манная крупа сахар яйцо куриное масло сливочное соль йодированная сухари панировочные сметана повидло | 110/20 | 94,82 8,80 8,80 6,60 4,40 0,40 4,40 4,40 20,40 | 93,50 8,80 8,80 5,50 4,40 0,40 4,40 4,40 20,00 | 16,71 | 15,51 | 39,07 | 360,20 | 0,21 | №149 СБ дошк 2016 |
| Чай без сахара | чай весовой вода | 180 | 0,45 180,00 | 0,45 180,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| Кондитерское изделие | пряники | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,07 | 1,65 | 26,25 | 128,10 | 0,00 | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 345 | | | 18,84 | 17,17 | 65,34 | 488,32 | 0,24 | |
| ВСЕГО: | | 1462 | | | 45,51 | 44,39 | 198,74 | 1391,39 | 30,98 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--|--------------|---|---|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 4,24 | 4,60 | 22,61 | 149,26 | 0,82 | ТТК №4Д |
| | крупа манная молоко сахар соль иодированная масло сливочное | | 18,00 123,00 2,00 0,40 3,00 | 18,00 123,00 2,00 0,40 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | какао-порошок сахар молоко вода | | 2,00 6,00 110,00 80,00 | 2,00 6,00 110,00 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | батон нарезной масло сливочное | | 25,00 5,00 | 25,00 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 7,91 | 7,79 | 33,48 | 240,04 | 2,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | | 155,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар | 30 | 34,30 3,60 1,50 1,50 | 24,00 3,00 1,50 1,50 | 0,51 | 1,50 | 2,54 | 25,71 | 5,95 | №47 Дели 2017 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | картофель морковь лук репчатый масло растительное бульон соль иодированная фрикадельки мясные: | 150/10 | 90,00 7,50 7,14 1,50 105,00 0,50 | 67,50 6,00 6,00 1,50 105,00 0,50 | 2,83 | 2,96 | 10,92 | 88,60 | 7,41 | №83 сб дошк 2016 |

| | | | | | | | | |
|--------|------|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| ВСЕГО: | 1409 | | 37,46 | 48,44 | 123,57 | 1087,10 | 98,80 | |
|--------|------|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|---|----------------------------|--------------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|----------------|------------------------------|-------------------------------|
| | | | (в г) | (в г) | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | 140/3 | | | 3,83 | 2,34 | 19,46 | 117,34 | 0,00 | ТТК №6Д |
| | крупя пшено | | 17,70 | 17,70 | | | | | | |
| | молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Чай без сахара | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | 180 | 3,00 | 3,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Мармелад | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | табл 10 стр 198, Дели +, 2012 |
| | мармелад | 12,5 | 12,50 | 12,50 | 0,02 | | 9,92 | 40,13 | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 25/5/5 | | | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 370,5 | | | 6,44 | 8,05 | 42,32 | 273,16 | 0,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок в инд.упаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №10, сб дошк 2016 |
| | кукуруза к/с | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| | сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | | 150/5 | | | 1,63 | 3,81 | 6,74 | 72,98 | 6,43 | №63, сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | картофель | | 15,96 | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | свекла | | 30,72 | 24,00 | | | | | | |
| | сахар | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы | | 150 | | | 11,75 | 7,98 | 14,70 | 177,15 | 0,54 | ТТК 580/а от 24.06.2020 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 80,50 | 76,00 | | | | | | |
| | масса готовой мякоти птицы | | | 33,00 | | | | | | |
| | картофель | | 144,70 | 108,80 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 11,30 | 9,40 | | | | | | |
| | морковь | | 5,90 | 4,70 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,80 | 3,80 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 18,80 | 18,80 | | | | | | |
| | Компот из урюка | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 24,00 | | | | | | | |
| вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | | |
| сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 | |
| Итого: | | 515 | | | 16,57 | 14,01 | 49,55 | 396,09 | 9,76 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | | 130 | | | 9,00 | 7,70 | 18,45 | 178,82 | 0,15 | №204 СБ дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 43,00 | 43,00 | | | | | | |
| | вода | | 258,00 | 258,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | сыр голландский | | 10,20 | 10,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,51 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 36,60 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого: | 405 | | | 11,43 | 8,47 | 43,66 | 298,97 | 46,75 | |
| ВСЕГО: | 1491 | | | 35,44 | 30,53 | 155,72 | 1053,02 | 60,61 | |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | Кол - во (в г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------------------------------|--------------|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 4,70 | 4,80 | 23,25 | 171,47 | | ТТК №10Д |
| | крупя ячневая | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| | молоко | | 70,00 | 70,00 | | | | | | |
| | вода | | 53,00 | 53,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 4,77 | 6,77 | 23,27 | 173,08 | 1,17 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | | 40 | | | 0,81 | 1,47 | 3,16 | 30,80 | 6,83 | №139, СБ шк 2017 |
| | капуста свежая | | 57,00 | 45,60 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | морковь | | 1,50 | 1,20 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,92 | 1,60 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом птицы | | 150/10 | | | 3,29 | 2,99 | 7,27 | 72,12 | 4,95 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупя гречневая | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 45,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | бульон или вода | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | цыплята-бройлеры потр. с/м | | 24,30 | 23,00 | | | | | | |
| | масса готовой мякоти птицы | | | 10,00 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 50 | | | 6,10 | 3,88 | 7,34 | 89,00 | 0,16 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51,00 | 37,50 | | | | | | |
| | крупя манная | | 39,40 | 37,50 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,30 | 1,25 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | вода | | 11,10 | 9,30 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| | сахар | | 0,35 | 0,35 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 0,14 | 0,14 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| | | | | 59,00 | | | | | | |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | | 120/3 | | | 2,47 | 6,01 | 16,39 | 129,60 | 14,53 | №339 СБ дошк 2016 |
| | картофель | | 136,80 | 102,60 | | | | | | |
| | молоко | | 18,96 | 18,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,20 | 4,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | | 150 | | | 0,50 | 0,07 | 14,00 | 60 | 0,54 | №394 СБ дошк 2016 |
| | сухофрукты | | 12,75 | 12,50 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 553 | | | 15,15 | 14,78 | 60,03 | 440,86 | 27,01 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога с повидлом | | 100/30 | | | 18,90 | 14,54 | 31,68 | 329,00 | 0,46 | №4245 СБ дошк 2016 |
| | творог | | 102,00 | 100,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 114,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------|-------------|--------|--------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | масса готовых сырников | | | 100,00 | | | | | | | |
| | повидло | 150/5 | 30,60 | 30,00 | | 0,06 | 0,02 | 5,01 | 19,95 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| Чай с сахаром | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | сушки | 20 | 20,00 | 20,00 | | 2,18 | 0,26 | 13,76 | 66,20 | | +, 2012 |
| Итого: | | 305 | | | | 21,14 | 14,82 | 50,45 | 415,15 | 0,49 | |
| ВСЕГО: | | 1367 | | | | 45,41 | 40,11 | 140,05 | 1105,09 | 29,12 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|--|-------------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 | 0,67 | ТТК №5Д |
| | крупа геркулесовая | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | молоко | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели 2016 |
| | какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 11,38 | 13,82 | 50,08 | 374,94 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150/2 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | №420 Сб дошк 2016 |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 152 | | | 4,35 | 3,75 | 8,00 | 83,00 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | | 40 | | | 0,55 | 2,46 | 3,37 | 37,92 | 4,10 | №46 сб дошк 2016 |
| | картофель | | 13,70 | 10,00 | | | | | | |
| | свекла | | 12,80 | 10,00 | | | | | | |
| | морковь | | 8,82 | 7,00 | | | | | | |
| | зеленый горошек к/с | | 6,68 | 4,00 | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 7,28 | 4,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 4,02 | 3,35 | | | | | | |
| | масса бланшированного лука | | | 3,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | | 150/10/5 | | | 3,18 | 4,89 | 5,00 | 81,56 | 9,54 | №73, сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 37,50 | 30,00 | | | | | | |
| | картофель | | 23,94 | 18,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | вода для фарша | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 14,30 | | | | | | |
| | масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Тефтели мясные в томатном соусе | | 45/15 | | | 5,39 | 5,32 | 6,26 | 94,39 | 0,40 | СБ дошкольн. №303, 366, 2016 |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 29,93 | 28,50 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 29,93 | 28,50 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса пассерованного лука | | | 7,50 | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 54,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | масса готовых тефтелей | | | 45,00 | | | | | | |
| | соус томатный: | | | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,68 | 0,68 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 0,68 | 0,68 | | | | | | |
| | морковь | | 1,13 | 0,90 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 0,54 | 0,45 | | | | | | |
| | томатная паста | | 0,95 | 0,95 | | | | | | |
| | масло растительное | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| | масса готового соуса | | | 15,00 | | | | | | |
| Гороховое пюре | | 110 | | | 2,96 | 2,48 | 25,64 | 163,9 | | №199 сб шк 2017 |
| | горох | | 56,10 | 55,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 138,00 | 138,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Сок в инд.упаковке | | 200 | 200,00 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 605 | | | 15,06 | 15,51 | 72,33 | 521,91 | 18,04 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 130 | | | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 | 0,25 | №229, сб дошк 2016 |
| | яйцо | | 96,00 | 80,00 | | | | | | |
| | молоко | | 55,00 | 55,00 | | | | | | |
| | масса омлетной смеси | | | 135,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | масса готового омлета | | | 130,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай без сахара | | 150 | | | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | №410, 411 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | вафли | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | | +, 2012 |
| Фрукты свежие | | 100 | 100,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | табл 9 стр 186, Дели +, 2012 |
| | (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | | 420 | | | 15,90 | 28,30 | 45,65 | 502,55 | 10,28 | |
| ВСЕГО: | | 1384 | | | 42,34 | 57,63 | 168,06 | 1399,40 | 30,42 | |

День 9- ый

| Наименование блока и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|---|--------------|----------|--------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | | 140/3 | | | 3,83 | 2,34 | 19,46 | 117,34 | 0,00 | ТТК №6Д |
| | крупа пшено | | 17,7 | 17,7 | | | | | | |
| | молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| | вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| | сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | №413 сб дошк 2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | молоко | | 92,00 | 90,00 | | | | | | |
| | вода | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели 2016 |
| | батон нарезной | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 359 | | | 8,78 | 9,09 | 42,86 | 291,60 | 1,38 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | кисломолочный напиток | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | | 40 | | | 1,10 | 1,84 | 4,35 | 37,48 | | № 35 сб дошк 2016 |
| | морковь | | 40,84 | 32,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,74 | 6,50 | | | | | | |
| | томатная паста | | 4,50 | 4,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,48 | 0,48 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | | 150 | | | 1,54 | 3,33 | 6,97 | 69,45 | 0,30 | №94 сб дошк 2016 |
| | мука пшеничная | | 11,30 | 11,30 | | | | | | |
| | яйцо | | 3,60 | 3,00 | | | | | | |
| | вода | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | масса подсушенной лапши | | | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | бульон | | 143,00 | 143,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 50 | | | 7,41 | 5,79 | 10,68 | 110,54 | 0,05 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 60,68 | 39,40 | | | | | | |
| | морковь | | 41,37 | 39,40 | | | | | | |
| | | | 11,85 | 9,40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------------------|
| | лук репчатый | | 14,40 | 12,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 6,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 3,75 | 3,75 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 59,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Картофель запеченный | | 120 | | | 3,26 | 7,07 | 25,31 | 182,4 | 17,4 | №147 сб шк 2017 |
| | картофель | | 231,60 | 174,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Компот из урюка | | 150 | | | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| | урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 24,00 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 540 | | | 15,64 | 18,40 | 73,01 | 516,04 | 17,75 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Запеканка овощная | | 130 | | | 4,87 | 11,07 | 23,02 | 211,53 | 11,20 | №169 сб дошк 2016 Дели + |
| | картофель | | 91,00 | 67,60 | | | | | | |
| | масса готового отварного картофеля | | | 65,00 | | | | | | |
| | капуста свежая | | 36,40 | 28,60 | | | | | | |
| | масса припущенной капусты | | | 26,00 | | | | | | |
| | морковь | | 35,10 | 27,30 | | | | | | |
| | масса припущенной моркови | | | 26,00 | | | | | | |
| | горошек зеленый к/с | | 21,71 | 13,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 15,60 | 13,00 | | | | | | |
| | масса пассерованного лука | | | 6,50 | | | | | | |
| | масло растительное | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 9,36 | 7,80 | | | | | | |
| | манная крупа | | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| | сметана | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 152,00 | | | | | | |
| | масса готовой запеканки | | | 130,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели +, 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,78 | 2,24 | №412 Дели 2016 |
| | чай весовой | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5,00 | | | | | | |
| | вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| Итого: | | 335 | | | 8,37 | 13,25 | 55,38 | 375,46 | 13,44 | |
| ВСЕГО: | | 1 384 | | | 37,14 | 44,49 | 177,55 | 1259,10 | 33,02 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|----------------------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|----------------------|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | 140/3 | | | 4,24 | 4,60 | 22,61 | 149,26 | 0,82 | ТТК №4Д |
| | крупа манная | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | молоко | | 123,00 | 123,00 | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| Яйцо вареное | яйцо куриное | 40 | 48,00 | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | №227 Дели 2016 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | батон нарезной | 25/5/5 | 25,00 | 25,00 | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | | 364 | | | 14,70 | 17,30 | 46,16 | 402,51 | 2,06 | |
| Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) | 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | кисломолочный напиток | 150 | 155,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,45 | |
| Салат из зеленого горошка к/с | ОБЕД | | | | | | | | | |
| | зеленый горошек к/с | 30 | 48,10 | 28,50 | 0,89 | 1,55 | 1,88 | 25,08 | | №10 СБ дошколь. 2016 |
| | масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 2,83 | 2,96 | 10,92 | 88,60 | 7,41 | №83 сб дошк 2016 |
| картофель | | 90,00 | 67,50 | | | | | | |
| морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| бульон | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| фрикадельки мясные: | | | | | | | | | |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| вода питьевая | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 14,30 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом | 110/20 | | | 8,88 | 9,20 | 18,73 | 179,14 | 0,50 | №314 сб дошк 2016 |
| капуста свежая | | 83,4 | 66 | | | | | | |
| говядина б/к (котлетное мясо) | | 43,85 | 42 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 42 | 42 | | | | | | |
| крупа рисовая | | 5,5 | 5,5 | | | | | | |
| масса отварного риса | | | 15,6 | | | | | | |
| лук репчатый | | 10,71 | 9 | | | | | | |
| | | 2,75 | 2,75 | | | | | | |
| масло растительное | | | 9 | | | | | | |
| масса припущенного лука | | | 9 | | | | | | |
| яйцо | | 5,40 | 4,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 127,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,90 | 0,90 | | | | | | |
| | | | 20,00 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| масса соуса сметанно- | | | 20,00 | | | | | | |
| Кисель | 150 | | | 0,45 | 0,08 | 13,5 | 63 | 0,83 | ТТК |
| кисель-концентрат | | 17,50 | 17,50 | | | | | | |
| сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,85 | 47,05 | 0,00 | табл 6 стр 144, Дели +, 2012 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30,00 | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 11,87 | 59,34 | 0 | |
| Итого: | 520 | | | 16,55 | 14,31 | 66,75 | 461,91 | 8,74 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Эч-почмак с курицей | 75 | | | 8,40 | 4,76 | 28,43 | 201,00 | | ТТ по АП от 23.05.2022 |
| мука пшеничная | | 23,25 | 23,25 | | | | | | |
| мука пшеничная на подпыл | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 2,34 | 1,95 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,95 | 1,95 | | | | | | |
| сахарный песок | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| молоко | | 9,40 | 9,40 | | | | | | |
| дрожжи сухие | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| масса теста | | | 37,50 | | | | | | |
| цыплята-бройлеры потр с/м | | 26,20 | 17,00 | | | | | | |
| картофель | | 29,30 | 22,00 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,80 | 6,50 | | | | | | |
| масло сливочное | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| масса фарша | | | 49,00 | | | | | | |
| яйцо куриное | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| масло растительное для смазки изделий | | 0,23 | 0,23 | | | | | | |
| масло растительное для смазки | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 150/5 | | | 0,50 | 0,21 | 5,57 | 26,15 | 75,00 | №399 сб дошк 2016 |
| шиповник | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 150,00 | 150,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | табл 9 стр 184, Дели +, 2012 |
| Итого: | 330 | | | 9,80 | 5,17 | 42,10 | 270,15 | 135,00 | |
| ВСЕГО: | 1364 | | | 45,40 | 40,53 | 161,31 | 1210,57 | 146,25 | |
| ИТОГО за 10 дней | 14250 | | | 431,77 | 454,10 | 1638,87 | 12509,28 | 549,49 | |
| ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника | 1425 | | | 43,18 | 45,41 | 163,89 | 1250,93 | 54,95 | |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных

школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%