

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский
сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

2022г.

Первый день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленные из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	19,90	21,23	102,50	680,70	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386,Дели2016
яблоко						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401,Дели2010
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	467	9,75	7,69	60,00	351,30	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

2022г.

Второй день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,62	20,37	98,55	663,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	10,00	7,00	128,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	490	14,12	18,51	61,47	467,80	
ВСЕГО:	1720,5	49,16	54,46	222,33	1575,24	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

2022г.

Третий день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	719,5	20,44	21,88	98,00	670,65	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Вак-балиш	90	9,00	12,90	36,50	298,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	495	13,72	16,28	68,49	475,06	
ВСЕГО:	1764,5	46,96	52,46	230,19	1577,61	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский сад" Арского МР РТ



Галимова Ф.Р.

2022г.

Четвёртый день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
	525	14,52	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	20,16	20,42	103,74	681,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	25,00	111,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	475	14,20	16,60	61,20	450,00	
ВСЕГО:	1693,5	48,88	52,59	232,28	1598,90	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

2022г.

Пятый день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ГТК №1	
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50		
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418/Дели2016	
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00		
	545	12,89	14,75	68,31	456,50		
ОБЕД							
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г	
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60		№88 Дели 2016
Вермишель							
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352		№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50		№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье	30	3,00	6,80	44,20	245,70		
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50		
Итого:	498	16,86	18,73	78,89	548,18		
ВСЕГО:	1685,5	49,56	54,94	241,94	1657,28		

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

2022г.

Шестой день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	4,80	7,20	15,40	146,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	5,20	15,40	27,40	199,20	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	156,60	
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,65	21,43	105,90	699,80	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386,Дели2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	467	7,28	6,59	59,90	327,70	
ВСЕГО:	1712,5	33,13	35,62	193,20	1226,70	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

4 февраля 2022г.

Седьмой день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	№418/Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
	545	14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	4,40	35,00	193,20	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,42	16,08	103,10	638,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	2,00	18,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели2010
Итого:	490	13,82	15,01	62,70	435,80	
ВСЕГО:	1745,5	48,36	46,94	232,64	1542,40	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский
сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.



2022г.

Восьмой день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,20	15,74	67,01	472,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	146	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	19,80	21,07	99,70	668,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.нац блюд 1996,акт20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	455	6,65	6,92	44,89	267,68	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский
сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

4 февраля 2022г.

Девятый день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Вермишель						
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	36,00	321,50	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	676,5	21,40	21,93	99,30	680,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,80	13,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	475	14,20	17,10	60,90	455,50	
ВСЕГО:	1676,5	48,51	53,53	222,99	1568,30	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Старотурналинский детский
сад" Арского МР РТ

Галимова Ф.Р.

4.02.2022г.

Десятый день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	188,00	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	642,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1,60	5,30	40,00	218,00	№401 Дели2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	498	15,46	17,23	74,69	520,48	
ВСЕГО:	1709,5	47,55	53,58	234,27	1614,86	