

Утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Р.А.Мухоморова



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



Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной организации

| Наименование блюд и продуктов                             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Масса порции | Кол - во (в гр )<br>брутто                                                                          | Кол - во (в гр )<br>нетто                                                                  | Пищевые вещества<br>белки жиры угле-ды |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины<br>С | Сборник рецептов           |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|----------------------------|
| ЗАВТРАК                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                     |                                                                                            |                                        |       |        |                                 |               |                            |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                 | Крупа рисовая<br>Крупа пшениная<br>Молоко<br>Вода<br>Сахар<br>соль иодированная<br>Масло сливочное                                                                                                                                                               | 180/5        | 13,50<br>10,00<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>5                                               | 13,50<br>10,00<br>90,00<br>68,00<br>2,50<br>0,50<br>5                                      | 5,36                                   | 9,85  | 29,49  | 229,05                          | 0,85          | ТТК №7Д                    |
| Кофейный напиток с молоком                                | Кофейный напиток<br>Сахар<br>Молоко<br>Вода                                                                                                                                                                                                                      | 180          | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                                     | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                                                            | 2,85                                   | 2,41  | 10,35  | 74,58                           | 1,17          | №414 сб дошк,2016          |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | Батон нарезной<br>Масло сливочное                                                                                                                                                                                                                                | 30/5         | 30,00<br>5,00                                                                                       | 30,00<br>5,00                                                                              | 2,29                                   | 4,50  | 15,49  | 111,60                          |               | №1 сб дошк,2016            |
| Итого:                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 400          |                                                                                                     |                                                                                            | 10,50                                  | 16,76 | 55,33  | 415,23                          | 2,02          |                            |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                     |                                                                                            |                                        |       |        |                                 |               |                            |
| Сок (или нектар) в ассортименте                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180          | 180,00                                                                                              | 180,00                                                                                     | 0,90                                   |       | 18,18  | 76,32                           | 3,60          | №418 сб дошк 2016          |
| Итого:                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180          |                                                                                                     |                                                                                            | 0,90                                   | 0,00  | 18,18  | 76,32                           | 3,60          |                            |
| ОБЕД                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                     |                                                                                            |                                        |       |        |                                 |               |                            |
| Салат из моркови с яблоками                               | морковь<br>яблоки<br>сахар                                                                                                                                                                                                                                       | 60           | 56,28<br>17,10<br>0,60                                                                              | 45,00<br>15,00<br>0,60                                                                     | 0,65                                   | 0,11  | 5,17   | 24,24                           | 3,75          | №39,сб дошк2016            |
| Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками | тыпхата - бройлеры с/м<br>или фарш куриный<br>лук репчатый<br>яйцо куриное<br>соль иодированная<br>масса готовых фрикаделек<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>суповая засыпка (звездочки)<br>Масло растительное<br>соль иодированная<br>бульон или вода | 180/15       | 26,3<br>18,00<br>1,79<br>1,44<br>0,15<br>15<br>79,8<br>10<br>9,52<br>8,00<br>4,00<br>0,70<br>132,00 | 17,1<br>17,1<br>1,5<br>1,2<br>0,15<br>15<br>60<br>8<br>8<br>8,00<br>4,00<br>0,70<br>132,00 | 3,91                                   | 7,04  | 18,98  | 150,49                          | 5,190         | №88 СБ дошк 2016           |
| Котлеты рубленые из говядины                              | говядина б/к (котлетное мясо)<br>или фарш говяжий<br>Лук репчатый<br>Хлеб пшеничный<br>Вода<br>Сушари панировочные<br>соль иодированная<br>масса полуфабриката<br>масло растительное                                                                             | 70           | 51,16<br>51,45<br>14,64<br>11<br>14,7<br>4,00<br>0,7<br>1                                           | 49<br>49<br>12,3<br>11<br>14,7<br>4,00<br>0,7<br>1                                         | 11,79                                  | 13,09 | 11,51  | 211,06                          | 0,84          | ТТК от 25.01.2023          |
| Каша ячневая вязкая с маслом сливочным                    | Крупа ячневая<br>Вода<br>Масло сливочное<br>соль иодированная                                                                                                                                                                                                    | 130/3        | 27,00<br>104,00<br>3,00<br>0,30                                                                     | 27,00<br>104,00<br>3,00<br>0,30                                                            | 3,02                                   | 3,25  | 34,14  | 137,73                          |               | ТТК №3Д                    |
| Напиток из сухофруктов                                    | сухофрукты<br>Сахар<br>вода                                                                                                                                                                                                                                      | 180          | 15,30<br>6,00<br>183,00                                                                             | 15,00<br>6,00<br>183,00                                                                    | 0,60                                   | 0,08  | 16,81  | 71,52                           | 0,65          | №294 СБ дошк 2016          |
| Хлеб ржаной                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 45           | 45,00                                                                                               | 45,00                                                                                      | 2,97                                   | 0,54  | 17,82  | 89,10                           |               | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 683          |                                                                                                     |                                                                                            | 22,94                                  | 24,11 | 104,44 | 684,14                          | 10,43         |                            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                     |                                                                                            |                                        |       |        |                                 |               |                            |
| Кисломолочный напиток                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180          |                                                                                                     |                                                                                            | 5,22                                   | 4,50  | 7,20   | 90,00                           | 1,28          | №420 СБ дошк 2016          |

|                         |                       |         |        |        |       |       |        |         |       |                               |
|-------------------------|-----------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------------------------|
| (Кефир, ряженка, катык) | кисломолочный напиток |         | 185,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                               |
| Пудинг рыбный           |                       | 60/20   |        |        | 11,97 | 3,91  | 5,87   | 106,67  | 0,16  | №286 СБ дошк 2016             |
|                         | рыба (минтай с/м БГ)  |         | 68,34  | 50,25  |       |       |        |         |       |                               |
|                         | масса отварной рыбы   |         |        | 39,75  |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Хлеб пшеничный        |         | 8,25   | 8,25   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | яйцо                  |         | 6,3    | 5,25   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | молоко                |         | 12     | 12     |       |       |        |         |       |                               |
|                         | масло сливочное       |         | 2,25   | 2,25   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | соль иодированная     |         | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Масло растительное    |         | 1      | 1      |       |       |        |         |       |                               |
|                         | масса пудинга         |         |        | 60     |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Соус молочный         |         |        |        |       |       |        |         |       |                               |
|                         | молоко                |         | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                               |
|                         | масло сливочное       |         | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Мука пшеничная        |         | 1,1    | 1,1    |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Вода                  |         | 10     | 10     |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Сахар                 |         | 0,2    | 0,2    |       |       |        |         |       |                               |
|                         | соль иодированная     |         | 0,13   | 0,13   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | масса соуса           |         |        | 20     |       |       |        |         |       |                               |
| Пюре Картофельное       |                       | 140     |        |        | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,10  | 16,95 | № 339 СБ дошк 2016            |
|                         | Картофель             |         | 159,60 | 119,70 |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Молоко                |         | 22,12  | 21,00  |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Масло сливочное       |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | соль иодированная     |         | 0,52   | 0,52   |       |       |        |         |       |                               |
| Чай с сахаром           |                       | 180/6   |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03  | № 410,411,сб дошк 2016        |
|                         | чай весовой           |         | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | сахар                 |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                               |
|                         | Вода                  |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                               |
| Кондитерское изделие    | вафли                 | 20      | 20,00  | 20,00  | 0,75  | 6,10  | 12,50  | 108,50  |       | табл 10 стр 202, Дзели + 2012 |
| Хлеб пшеничный          |                       | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дзели + 2012  |
| Итого:                  |                       | 636     |        |        | 23,15 | 19,25 | 65,42  | 527,87  | 18,42 |                               |
| ВСЕГО:                  |                       | 1899,00 |        |        | 57,48 | 60,11 | 243,38 | 1703,56 | 34,47 |                               |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов                                       | Масса порции | Кол - во | Кол - во | ые веществ |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------------|-------|--------|-------------------------|---------|-------------------|
|                                                                     |              | (в гр )  | (в гр )  | белки      | жиры  | угл-ды |                         |         |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                      |              |          |          |            |       |        |                         |         |                   |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным                           | 180/3        |          |          | 4,81       | 7,85  | 29,38  | 207,32                  |         | ТТК №1Д           |
|                                                                     |              | 22,50    | 22,50    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 90,00    | 90,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 68,00    | 68,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 2,50     | 2,50     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 0,50     | 0,50     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 3,00     | 3,00     |            |       |        |                         |         |                   |
| Какао с молоком                                                     | 180          |          |          | 3,67       | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 сб дошк2016  |
|                                                                     |              | 2,00     | 2,00     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 6,00     | 6,00     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 110,00   | 110,00   |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 80,00    | 80,00    |            |       |        |                         |         |                   |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                                 | 30/5/5       |          |          | 3,61       | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,08    | №3 сб дошк2016    |
|                                                                     |              | 30       | 30       |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 5,1      | 5        |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 5        | 5        |            |       |        |                         |         |                   |
| Итого:                                                              | 403          |          |          | 12,09      | 16,87 | 55,74  | 426,87                  | 1,51    |                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                               |              |          |          |            |       |        |                         |         |                   |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )      | 100          | 100      | 100      | 0,40       | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   | №386 СБ дошк 2016 |
| Итого:                                                              | 100          |          |          | 0,40       | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                                         |              |          |          |            |       |        |                         |         |                   |
| Салат из картофеля с солеными огурцами                              | 60           |          |          | 0,73       | 4,71  | 5,38   | 66,84                   | 3,62    | №23 сб дошк2016   |
|                                                                     |              | 32,76    | 18,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 32,90    | 24,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 15,36    | 12,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 3,60     | 3,00     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 3,00     | 3,00     |            |       |        |                         |         |                   |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7        |          |          | 1,50       | 4,77  | 8,11   | 87,64                   | 7,66    | №63 сб дошк2016   |
|                                                                     |              | 18,75    | 15,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 19,95    | 15,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 12,50    | 10,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 9,60     | 8,00     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 38,40    | 30,00    |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 1,80     | 1,80     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 3,60     | 3,60     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 0,80     | 0,80     |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 144,00   | 144,00   |            |       |        |                         |         |                   |
|                                                                     |              | 7,00     | 7,00     |            |       |        |                         |         |                   |

|                                               |         |        |                                                       |       |       |        |         |       |                            |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|----------------------------|
| Плов из отварной птицы с рисовой крупой       | 200     | 85,3   | 80,5<br>35,0                                          | 11,19 | 10,93 | 31,80  | 282,55  |       | №321,сб дошк2016           |
|                                               |         |        | цыплята - бройлеры с/м<br>масса отварной мякоти птицы |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 6,0    | 6,0                                                   |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 14,28  | 12,0                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 26,9   | 21,5                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 58,0   | 58,0                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 3,5    | 3,5                                                   |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 123,0  | 123,0                                                 |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 0,4    | 0,4                                                   |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         |        | 165,0                                                 |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         |        | 200,0                                                 |       |       |        |         |       |                            |
| Кисель                                        | 180     | 21,00  | 21,00                                                 | 0,54  | 0,09  | 16,18  | 75,24   | 0,99  | ТТК                        |
|                                               |         | 6,00   | 6,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 180,00 | 180,00                                                |       |       |        |         |       |                            |
| Хлеб пшеничный                                | 30      | 30,00  | 30,00                                                 | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной                                   | 45      | 45,00  | 45,00                                                 | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                        | 702     |        |                                                       | 19,21 | 21,27 | 94,05  | 671,87  | 12,27 |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                    |         |        |                                                       |       |       |        |         |       |                            |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | 180     | 185    | 180                                                   | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 91,80   | 0,54  | №420 СБ дошк 2016          |
| Залепанка творожная с повидлом                | 130/20  |        |                                                       | 9,36  | 10,09 | 25,31  | 273,51  | 0,70  | №251, сб дошк 2016         |
|                                               |         | 122,00 | 119,60                                                |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 7,80   | 7,80                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 6,24   | 5,20                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 10,00  | 10,00                                                 |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 5,20   | 5,20                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 5,20   | 5,20                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 0,65   | 0,65                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         |        | 130,00                                                |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 20,40  | 20,00                                                 |       |       |        |         |       |                            |
| Булочка дорожная                              | 50      | 30,50  | 30,00                                                 | 3,39  | 6,98  | 21,07  | 160,50  |       | №453 сб дошк2016           |
|                                               |         | 1,00   | 1,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 6,00   | 6,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 6,50   | 6,50                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 0,30   | 0,30                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 0,20   | 0,20                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 15,30  | 15,30                                                 |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         |        | 57,00                                                 |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 1,20   | 1,20                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 1,00   | 1,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         |        | 2,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 1,00   | 1,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 180/6/7 | 0,90   | 0,90                                                  | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | № 410,412,сб дошк 2016     |
|                                               |         | 6,00   | 6,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 8,00   | 7,00                                                  |       |       |        |         |       |                            |
|                                               |         | 180,00 | 180,00                                                |       |       |        |         |       |                            |
| Итого:                                        | 573     |        |                                                       | 18,09 | 21,60 | 60,17  | 552,29  | 4,07  |                            |
| ВСЕГО:                                        | 1778,00 |        |                                                       | 49,80 | 60,14 | 219,76 | 1698,03 | 27,85 |                            |

День 3 - ий

| День 3 - ий                                 |              |                  |                  |         |      |        |                         |         |                    |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|---------|------|--------|-------------------------|---------|--------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов               | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Пишесые |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур   |  |
|                                             |              | брутто           | нетто            | белки   | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |  |
| ЗАВТРАК                                     |              |                  |                  |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180/5        |                  |                  | 6,84    | 7,10 | 45,66  | 274,20                  | 0,86    | ТТК №2Д            |  |
| Крупа кукурузная                            |              | 22,50            | 22,50            |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Молоко                                      |              | 90,00            | 90,00            |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Вода                                        |              | 68,00            | 68,00            |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Сахар                                       |              | 2,50             | 2,50             |         |      |        |                         |         |                    |  |
| соль иодированная                           |              | 0,50             | 0,50             |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Масло сливочное                             |              | 5,00             | 5,00             |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Чай с молоком,сахаром                       | 180/6        |                  |                  | 2,67    | 2,27 | 10,34  | 72,70                   | 1,20    | № 413 сб дошк 2016 |  |
| чай весовой                                 |              | 0,45             | 0,45             |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Сахар                                       |              | 6                | 6                |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Молоко                                      |              | 92               | 90               |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Вола                                        |              | 90               | 90               |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Бутерброд с маслом сливочным                | 30/5         |                  |                  | 2,29    | 4,50 | 15,49  | 111,60                  |         | №1 сб дошк,2016    |  |
| Батон нарезной                              |              | 30,00            | 30,00            |         |      |        |                         |         |                    |  |
| Масло сливочное                             |              | 5,00             | 5,00             |         |      |        |                         |         |                    |  |

|                                                      |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
|------------------------------------------------------|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|
| <b>Итого:</b>                                        | <b>406</b> |        |        | <b>11,80</b> | <b>13,86</b> | <b>71,49</b> | <b>458,50</b> | <b>2,06</b>   |                            |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Сок (или нектар) в ассортименте                      | 180        | 180,00 | 180,00 | 0,90         |              | 18,18        | 76,32         | 3,60          | №418 сб дошк 2016          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>180</b> |        |        | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b> | <b>76,32</b>  | <b>3,60</b>   |                            |
| <b>ОБЕД</b>                                          |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Салат из свежей капусты                              | 60         | 70,00  | 55,50  | 1,56         | 4,43         | 1,94         | 53,88         | 2,79          | №21 сб дошк 2016           |
| капуста свежая                                       |            |        | 50,00  |              |              |              |               |               |                            |
| масса прогретой капусты                              |            | 7,50   | 6,00   |              |              |              |               |               |                            |
| морковь                                              |            | 1,00   | 1,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Сахар                                                |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Масло растительное                                   |            | 0,30   | 0,30   |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне | 180        | 12,00  | 12,00  | 1,42         | 1,95         | 8,72         | 61,74         | 5,94          | №86 сб дошк 2016           |
| крупка пшеничная                                     |            | 80,00  | 60,00  |              |              |              |               |               |                            |
| картофель                                            |            | 10,00  | 8,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Морковь                                              |            | 9,52   | 8,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Лук репчатый                                         |            | 2,00   | 2,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Масло растительное                                   |            | 0,70   | 0,70   |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            | 120,00 | 120,00 |              |              |              |               |               |                            |
| Бульон                                               |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Фрикадельки куриные в молочном соусе                 | 50/25      | 57,00  | 37,00  | 7,49         | 8,92         | 6,45         | 136,30        | 0,59          | № 325 сб дошк 2016         |
| цыплята - бройлеры с/м                               |            | 38,90  | 37,00  |              |              |              |               |               |                            |
| или фарш куриный                                     |            | 9,00   | 9,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Хлеб пшеничный                                       |            | 12,00  | 12,00  |              |              |              |               |               |                            |
| Вода                                                 |            | 0,35   | 0,35   |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Масса полуфабриката                                  |            | 0,70   | 57,00  |              |              |              |               |               |                            |
| Масло растительное                                   |            |        | 0,70   |              |              |              |               |               |                            |
| Соус молочный:                                       |            |        | 25,00  |              |              |              |               |               |                            |
| Молоко                                               |            | 12,50  | 12,50  |              |              |              |               |               |                            |
| Масло сливочное                                      |            | 1,30   | 1,30   |              |              |              |               |               |                            |
| Мука пшеничная                                       |            | 1,3    | 1,3    |              |              |              |               |               |                            |
| Вода                                                 |            | 12,50  | 12,5   |              |              |              |               |               |                            |
| Сахар                                                |            | 0,30   | 0,3    |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            | 0,3    | 0,3    |              |              |              |               |               |                            |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 130/3      | 45,5   | 45,50  | 4,91         | 3,13         | 27,60        | 158,16        | 0,00          | №219 Сб дошк 2016          |
| макаронные изделия                                   |            | 275,0  | 275,0  |              |              |              |               |               |                            |
| вода                                                 |            | 0,5    | 0,5    |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            | 3,0    | 3,0    |              |              |              |               |               |                            |
| Масло сливочное                                      |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Компот из урюка                                      | 180        | 18,4   | 18,0   | 0,40         | 0,02         | 16,60        | 68,20         | 2,44          | №394 сб дошк 2016          |
| урюк                                                 |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Сахар                                                |            | 183,00 | 183,00 |              |              |              |               |               |                            |
| вода                                                 |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Хлеб ржаной                                          | 45         | 45,00  | 45,00  | 2,97         | 0,54         | 17,82        | 89,10         |               | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>673</b> |        |        | <b>18,75</b> | <b>18,99</b> | <b>79,13</b> | <b>567,38</b> | <b>11,76</b>  |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                           |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Молоко кипяченое (молоко)                            | 180        | 189    | 180    | 5,22         | 4,50         | 8,64         | 96,30         | 2,34          | №419 СБ дошк 2016          |
| молоко                                               |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Фрикадельки рыбные отварные                          | 80         | 81,60  | 60,00  | 13,41        | 2,82         | 1,14         | 88,00         | 1,33          | №279 сб дошк 2016          |
| рыба (минтай с/м БГ)                                 |            | 63,00  | 60,00  |              |              |              |               |               |                            |
| или фарш рыбный                                      |            | 12,00  | 12,00  |              |              |              |               |               |                            |
| хлеб пшеничный                                       |            | 9,60   | 8,00   |              |              |              |               |               |                            |
| яйцо                                                 |            | 3,00   | 3,00   |              |              |              |               |               |                            |
| масло сливочное                                      |            | 0,12   | 0,12   |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            | 12,00  | 12,00  |              |              |              |               |               |                            |
| вода питьевая                                        |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Картофель тушёный с овощами в соусе                  | 140        | 173,00 | 130,00 | 3,05         | 11,75        | 21,15        | 201,60        | 18,64         | №144 сбшк 2016             |
| Картофель                                            |            | 5,00   | 5,00   |              |              |              |               |               |                            |
| масло растительное                                   |            | 8,40   | 7,00   |              |              |              |               |               |                            |
| Лук репчатый                                         |            | 12,50  | 10,00  |              |              |              |               |               |                            |
| Морковь                                              |            | 0,40   | 0,40   |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            |        | 25,00  |              |              |              |               |               |                            |
| соус                                                 |            | 6,25   | 6,25   |              |              |              |               |               |                            |
| сметана                                              |            | 1,88   | 1,88   |              |              |              |               |               |                            |
| Мука пшеничная                                       |            | 18,75  | 18,75  |              |              |              |               |               |                            |
| вода                                                 |            | 0,20   | 0,20   |              |              |              |               |               |                            |
| соль иодированная                                    |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Напиток из шиповника                                 | 180/6      | 18,40  | 18,00  | 0,61         | 0,25         | 6,68         | 31,38         | 90,00         | №399 сб дошк 2016          |
| шиповник                                             |            | 6,00   | 6,00   |              |              |              |               |               |                            |
| сахар                                                |            | 180,00 | 180,00 |              |              |              |               |               |                            |
| вода                                                 |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Кондитерское изделие                                 | 20         | 20     | 20     | 1,50         | 1,96         | 14,88        | 83,40         |               | табл 6 стр 136,Дели +,2012 |
| печенье                                              |            |        |        |              |              |              |               |               |                            |
| Хлеб пшеничный                                       | 30         | 30,00  | 30,00  | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50         | 0,00          | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>636</b> |        |        | <b>26,07</b> | <b>21,52</b> | <b>67,24</b> | <b>571,18</b> | <b>112,31</b> |                            |

|                                                              |              |                                                |                                              |            |       |        |                         |              |                  |                           |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|---------------------------|
| ВСЕГО:                                                       |              | 1895                                           |                                              |            | 57,52 | 54,38  | 236,04                  | 1673,39      | 129,73           |                           |
| День 4 - ый                                                  |              |                                                |                                              |            |       |        |                         |              |                  |                           |
| Наименование блюд и продуктов                                | Масса порции | Кол - во (в гр )                               | Кол - во (в гр )                             | ые веществ |       |        | Энергетическая ценность | Витамин      | Сборник рецептур |                           |
|                                                              |              | брутто                                         | нетто                                        | белки      | жиры  | угл-ды |                         |              |                  |                           |
| ЗАВТРАК                                                      |              |                                                |                                              |            |       |        |                         |              |                  |                           |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                     | 180/3        | 22,5<br>90<br>68<br>2,5<br>0,5<br>3            | 22,5<br>90<br>68<br>2,5<br>0,5<br>3          | 3,91       | 7,24  | 25,02  | 180,86                  |              |                  | ТТК №10Д                  |
| Кофейный напиток с молоком                                   | 180          | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00                | 2,50<br>6,00<br>90,00<br>108,00              | 2,85       | 2,41  | 10,35  | 74,58                   | 1,17         |                  | №414 сб дошк,2016         |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом                     | 30/10/20     | 30,00<br>10,00<br>20,40                        | 30,00<br>10,00<br>20,00                      | 2,41       | 8,12  | 28,55  | 194,60                  | 0,10<br>0,10 |                  | ТТК                       |
| Итого:                                                       |              | 423                                            |                                              |            | 9,17  | 17,77  | 63,92                   | 450,04       | 1,27             |                           |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                               |              |                                                |                                              |            |       |        |                         |              |                  |                           |
| Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин ) | 120          | 120                                            | 120                                          | 1,80       | 0,60  | 25,20  | 114,00                  | 90,00        |                  | стр 184 табл 9 Дели+ 2012 |
| Итого:                                                       |              | 120                                            |                                              |            | 1,80  | 0,60   | 25,20                   | 114,00       | 90,00            |                           |
| ОБЕД                                                         |              |                                                |                                              |            |       |        |                         |              |                  |                           |
| Салат из свеклы с яблоками                                   | 60           | 61,50<br>11,40<br>3,00                         | 48,00<br>10,00<br>3,00                       | 0,65       | 3,10  | 3,86   | 46,02                   | 1,750        |                  | №36 сб дошк 2016          |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне                | 200          | 53,2<br>16,2<br>12,8<br>9,6<br>4<br>0,2<br>140 | 40<br>16<br>10,00<br>8,00<br>4<br>0,2<br>140 | 4,39       | 4,21  | 13,23  | 118,60                  | 4,66         |                  | №87, сб дошк,2016         |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                            | 200          | 97,5                                           | 92,0<br>40,0                                 | 17,79      | 13,83 | 17,20  | 264,00                  | 11,61        |                  | №319 Сб дошк 2016         |
| Напиток из сухофруктов                                       | 180          | 15,3<br>6<br>183                               | 15,0<br>6,0<br>183,0                         | 0,60       | 0,08  | 16,81  | 71,52                   | 0,65         |                  | №372 Сб дошк 2016         |
| Хлеб ржаной                                                  | 45           | 45,00                                          | 45,00                                        | 2,97       | 0,54  | 17,82  | 89,10                   |              |                  | №394 Сб дошк 2016         |
| Итого:                                                       |              | 685                                            |                                              |            | 26,39 | 21,76  | 68,92                   | 589,24       | 18,67            |                           |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                          |              |                                                |                                              |            |       |        |                         |              |                  |                           |
| Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, йогурт)          | 180          | 185                                            | 180                                          | 5,22       | 4,50  | 9,36   | 99,60                   | 1,26         |                  | №420 Сб дошк 2016         |
| Омлет с сыром                                                | 150          | 120<br>57<br>15,3<br>3<br>0,4                  | 100<br>57<br>15<br>3<br>0,4                  | 13,94      | 24,83 | 2,64   | 289,66                  | 0,25         |                  | №229,сб дошк,2016         |
| Чай с сахаром                                                | 180/6        | 0,45<br>6,00                                   | 0,45<br>6,00                                 | 0,06       | 0,02  | 6,02   | 24,10                   | 0,03         |                  | № 392 Дели 2010           |







|                                               |                               |        |        |        |       |       |       |        |       |                            |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------------------|
| Суп картофельный с клецками с мясом птицы     |                               | 180/10 |        |        | 6,11  | 6,12  | 13,58 | 143,56 | 4,50  | №91 сб дошк 2016           |
|                                               | цыплята - бройлеры с/м        |        | 24,4   | 23     |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса отварной птицы          |        |        | 10     |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | картофель                     |        | 79,8   | 60     |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Морковь                       |        | 9      | 7,20   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Лук репчатый                  |        | 8,6    | 7,20   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло растительное            |        | 1,8    | 1,8    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соль йодированная             |        | 0,6    | 0,6    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Бульон                        |        | 135    | 135    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | клешки:                       |        |        | 18     |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | мука пшеничная в/с            |        | 5,50   | 5,50   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло сливочное в/с           |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | яйцо                          |        | 1,92   | 1,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | вода                          |        | 8,80   | 8,80   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соль йодированная             |        | 0,16   | 0,16   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса теста                   |        |        | 16,20  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса готовых клецек          |        |        | 18,00  |       |       |       |        |       |                            |
| Рагу из овощей с мясным фаршем                |                               | 150/50 |        |        | 14,23 | 24,98 | 12,46 | 333,86 | 19,05 | №148 ,сб дошк 2016         |
|                                               | говядина б/к (котлетное мясо) |        | 65,60  | 62,50  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | фарш говяжий                  |        | 65,60  | 62,50  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло растительное            |        | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса готового мясного фарша  |        |        | 50,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | картофель                     |        | 63,44  | 47,70  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | морковь                       |        | 31,92  | 24,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса запеченной моркови      |        |        | 22,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Лук репчатый                  |        | 24,00  | 20,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса припущенного лука       |        |        | 16,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | капуста свежая                |        | 43,75  | 35,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса припущенной капусты     |        |        | 31,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соль йодированная             |        | 0,80   | 0,80   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло растительное            |        | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соус:                         |        |        |        |       |       |       |        |       | №366 ,сб дошк 2016         |
|                                               | вода                          |        | 40,00  | 40,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло сливочное               |        | 1,80   | 1,80   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Мука пшеничная                |        | 1,80   | 1,80   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Морковь                       |        | 3,20   | 2,40   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Лук репчатый                  |        | 1,44   | 1,20   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | томатная паста                |        | 2,40   | 2,40   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло сливочное               |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | сахар                         |        | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соль йодированная             |        | 0,40   | 0,40   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса соуса                   |        |        | 40,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса рагу с фаршем           |        |        | 200,00 |       |       |       |        |       |                            |
| Ватрушка с творогом                           |                               | 75     |        |        | 9,22  | 5,48  | 29,18 | 202,00 | 0,04  | №410,468 шк 2017           |
|                                               | мука пшеничная                |        | 39,75  | 39,75  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Яйцо куриное                  |        | 2,52   | 2,10   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло сливочное               |        | 1,80   | 1,80   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | вода питьевая                 |        | 16,00  | 16,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | сахарный песок                |        | 2,10   | 2,10   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | дрожжи сухие                  |        | 0,30   | 0,30   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соль йодированная             |        | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | мука пшеничная                |        | 1,80   | 1,80   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | творог                        |        | 30,00  | 29,25  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Яйцо куриное                  |        | 1,62   | 1,35   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | сахарный песок                |        | 1,65   | 1,65   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | мука пшеничная                |        | 1,35   | 1,35   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Яйцо куриное                  |        | 1,8    | 1,5    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло растительное            |        | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Масло растительное            |        | 0,3    | 0,3    |       |       |       |        |       |                            |
| Напиток из сухофруктов                        |                               | 180    |        |        | 0,60  | 0,08  | 16,81 | 71,52  | 0,65  | №394 Сб дошк 2016          |
|                                               | сухофрукты                    |        | 15,30  | 15,00  |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Сахар                         |        | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | вода                          |        | 183,00 | 183,00 |       |       |       |        |       |                            |
| Хлеб ржаной                                   |                               | 45     | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82 | 89,10  |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого:                                        |                               | 740    |        |        | 34,61 | 39,79 | 92,98 | 881,83 | 30,24 |                            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                           |                               |        |        |        |       |       |       |        |       |                            |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) |                               | 180/3  |        |        | 5,31  | 4,58  | 7,32  | 91,50  | 1,28  | №420 СБ дошк 2016          |
|                                               | кисломолочный напиток         |        | 185,00 | 180,00 |       |       |       |        |       |                            |
| Котлеты рыбные любительские                   | сахар                         |        | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               |                               | 75     |        |        | 10,11 | 3,18  | 8,01  | 101,29 | 2,60  | №272 СБ дошк 2016          |
|                                               | рыба (минтай с/м БГ)          |        | 89,0   | 65,5   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | или фарш рыбный               |        | 68,8   | 65,5   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Морковь                       |        | 19,1   | 15,3   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса отварной моркови        |        |        | 15,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | хлеб пшеничный                |        | 6,3    | 6,3    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | вода                          |        | 7,5    | 7,5    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | Лук репчатый                  |        | 12,0   | 10,0   |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | масса пассерованного лука     |        |        | 5      |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | яйцо                          |        | 10,5   | 8,8    |       |       |       |        |       |                            |
|                                               | соль йодированная             |        | 1,0    | 1,0    |       |       |       |        |       |                            |

|                                                         |                     |             |                                                           |                                                             |              |              |               |                |              |                             |
|---------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
|                                                         | Масса полуфабриката |             |                                                           | 93,8                                                        |              |              |               |                |              |                             |
|                                                         | Масло растительное  |             | 2,5                                                       | 2,5                                                         |              |              |               |                |              |                             |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным |                     | 130/3       | 54,70<br>82,00<br>0,33<br>115,00<br>22,00<br>2,40<br>3,00 | 54,70<br>82,00<br>0,33<br>115,00<br>17,00<br>1,50<br>130,00 | 3,80         | 2,37         | 26,43         | 141,96         | 0,48         | №180, сб дошк 2016          |
| Чай с мармеладом                                        |                     | 170/10      | 0,5<br>170<br>10                                          | 0,5<br>170<br>10                                            | 0,07         | 0,02         | 10,74         | 43,34          | 0,02         | № 411 сб дошк 2016          |
| Хлеб пшеничный                                          |                     | 30          | 30,00                                                     | 30,00                                                       | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>                                           |                     | <b>601</b>  |                                                           |                                                             | <b>21,57</b> | <b>10,38</b> | <b>67,26</b>  | <b>448,58</b>  | <b>4,38</b>  |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>                                           |                     | <b>1931</b> |                                                           |                                                             | <b>71,68</b> | <b>66,84</b> | <b>249,91</b> | <b>1901,44</b> | <b>40,32</b> |                             |

#### День 8 - ой

| 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 манная молочная с маслом сливочным                        | 180/5        | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>5,00                                                                           | 22,50<br>158,00<br>2,50<br>0,50<br>5,00                                                                           | 5,47             | 6,75  | 29,10  | 199,50                  | 1,05    | ТТК №4Д                   |
| Какао с молоком                                                | 180          | 2,00<br>6,00<br>110,00<br>80,00                                                                                   | 2,00<br>6,00<br>110,00<br>80,00                                                                                   | 3,67             | 3,19  | 10,87  | 90,78                   | 1,43    | №416 сб дошк 2016         |
| Бутерброд с маслом сливочным                                   | 30/5         | 30,00<br>5,00                                                                                                     | 30,00<br>5,00                                                                                                     | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,60                  |         | №1 сб дошк, 2016          |
| Итого:                                                         | 400          |                                                                                                                   |                                                                                                                   | 11,43            | 14,44 | 55,46  | 401,88                  | 2,48    |                           |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                 |              |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                  |       |        |                         |         |                           |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин ) | 120          | 120                                                                                                               | 120                                                                                                               | 1,80             | 0,60  | 25,20  | 114,00                  | 90,00   | стр 184 табл 9 Дели+ 2012 |
| Итого:                                                         | 120          |                                                                                                                   |                                                                                                                   | 1,80             | 0,60  | 25,20  | 114,00                  | 90,00   |                           |
| ОБЕД                                                           |              |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                  |       |        |                         |         |                           |
| Винегрет с солеными огурцами                                   | 60           | 20,64<br>15,30<br>11,40<br>21,84<br>10,71<br>3,60                                                                 | 15,00<br>12,00<br>9,00<br>12,00<br>9,00<br>3,60                                                                   | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,06                   | 5,78    | №46 сб 2016               |
| Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной                | 180/7        | 50,00<br>31,92<br>12,50<br>9,52<br>4,00<br>0,70<br>140,00<br>7,00                                                 | 40,00<br>24,00<br>10,00<br>8,00<br>4,00<br>0,70<br>140,00<br>7,00                                                 | 1,45             | 4,61  | 5,94   | 75,95                   | 11,39   | №73, сб дошк 2016         |
| Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе              | 50/25        | 48,80<br>33,30<br>5,00<br>4,20<br>12,50<br>9,00<br>1,50<br>7,50<br>0,30<br>3,50<br>60,00<br>25,00<br>6,25<br>1,90 | 31,70<br>31,70<br>5,00<br>4,20<br>12,50<br>9,00<br>1,50<br>7,50<br>0,30<br>3,50<br>60,00<br>25,00<br>6,25<br>1,90 | 7,26             | 7,86  | 5,74   | 123,03                  | 0,84    | ТТК 698 от 09.04.2021     |

|                                       |                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                               |
|---------------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------------------------------|
| Вермишель отварная с маслом сливочным | вода                  |       | 18,80  | 18,80  |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | томатная паста        |       | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | соль йодированная     |       | 0,20   | 0,20   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       |                       | 130/3 |        |        | 4,93  | 2,75  | 27,70  | 155,22  |        | №219, сб дошк 2016            |
| Компот из урюка                       | вермишель             |       | 45,50  | 45,50  |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | Масло сливочное       |       | 3,00   | 3,00   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | соль йодированная     |       | 1,30   | 1,30   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | Вода                  | 180   | 275,00 | 275,00 | 0,40  | 0,02  | 16,60  | 68,20   | 2,44   | №394 сб дошк 2016             |
|                                       | урюк                  |       | 18,4   | 18,0   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | Сахар                 |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | вода                  |       | 183,00 | 183,00 |       |       |        |         |        |                               |
|                                       |                       | 45    | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |        | табл 6 стр 144, Дели + 2012   |
| Итого:                                |                       | 680   |        |        | 17,85 | 21,80 | 78,17  | 586,56  | 20,45  |                               |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>            |                       |       |        |        |       |       |        |         |        |                               |
| Молоко кипяченое (молоко)             | молоко                | 180   | 189,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 8,64   | 96,30   | 2,34   | №419 СБ дошк 2016             |
| Омлет натуральный                     | яйцо                  | 150   | 96     | 80     | 13,94 | 24,83 | 2,64   | 289,66  | 0,26   | №229, сб дошк 2016            |
|                                       | молоко                |       | 75     | 75     |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | масса омлетной смеси  |       | 2,5    | 155    |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | масло сливочное       |       | 0,4    | 2,5    |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | соль йодированная     |       | 0,4    | 0,4    |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | масса готового омлета |       | 150    | 150    |       |       |        |         |        |                               |
|                                       |                       | 180/6 |        |        | 0,06  | 0,02  | 6,02   | 24,10   | 0,03   | № 392 Дели 2010               |
| Чай с сахаром                         | чай весовой           |       | 0,45   | 0,45   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | сахар                 |       | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |        |                               |
|                                       | Вода                  |       | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |        |                               |
|                                       |                       | 20    | 20     | 20     | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |        | табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 |
| Кондитерское изделие                  | печенье               | 20    | 20     | 20     | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 83,40   |        | табл 6 стр 134, Дели + 2012   |
| Хлеб пшеничный                        |                       | 30    | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00   |                               |
| Итого:                                |                       | 566   |        |        | 23,00 | 31,55 | 46,94  | 563,96  | 2,63   |                               |
| ВСЕГО:                                |                       | 1766  |        |        | 54,08 | 68,39 | 205,77 | 1666,40 | 115,56 |                               |

День 9-ый

| День 9-ый                                                       |              |                   |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
| Наименование блюд и продуктов                                   | Масса порции | Кол - во          | Кол - во         | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур   |
|                                                                 |              | (в гр )<br>брутто | (в гр )<br>нетто | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                                         |              |                   |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                      | 180/3        |                   |                  | 7,73             | 5,60  | 39,81  | 241,16                  | 0,86    | ТТК № 9Д           |
| Крупа пшеничная                                                 |              | 22,50             | 22,50            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Молоко                                                          |              | 90,00             | 90,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Вода                                                            |              | 68,00             | 68,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сахар                                                           |              | 2,50              | 2,50             |                  |       |        |                         |         |                    |
| соль иодированная                                               |              | 0,50              | 0,50             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                                                 |              | 3,00              | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Чай с молоком,сахаром                                           | 180/6        |                   |                  | 2,67             | 2,27  | 10,34  | 72,70                   | 1,20    | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой                                                     |              | 0,45              | 0,45             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сахар                                                           |              | 6                 | 6                |                  |       |        |                         |         |                    |
| Молоко                                                          |              | 92                | 90               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Вода                                                            |              | 90                | 90               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                             | 30/5/5       |                   |                  | 3,61             | 5,83  | 15,49  | 128,77                  | 0,08    | №3 сб дошк2016     |
| Батон нарезной                                                  |              | 30                | 30               |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сыр                                                             |              | 5,1               | 5                |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                                                 |              | 5                 | 5                |                  |       |        |                         |         |                    |
| Итого:                                                          | 409          |                   |                  | 14,01            | 13,70 | 65,64  | 442,63                  | 2,14    |                    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                  |              |                   |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сок (или нектар) в ассортименте                                 | 180          | 180,00            | 180,00           | 0,90             |       | 18,18  | 76,32                   | 3,60    | №418 сб дошк 2016  |
| Итого:                                                          | 180          |                   |                  | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,32                   | 3,60    |                    |
| ОБЕД                                                            |              |                   |                  |                  |       |        |                         |         |                    |
| Салат из свежей капусты                                         | 60           |                   |                  | 1,56             | 4,43  | 1,94   | 53,88                   | 2,79    | №21 сб дошк 2016   |
| капуста свежая                                                  |              | 70,00             | 55,50            |                  |       |        |                         |         |                    |
| масса прогретой капусты                                         |              |                   | 50,00            |                  |       |        |                         |         |                    |
| морковь                                                         |              | 7,50              | 6,00             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Сахар                                                           |              | 1,00              | 1,00             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Масло растительное                                              |              | 3,00              | 3,00             |                  |       |        |                         |         |                    |
| соль иодированная                                               |              | 0,30              | 0,30             |                  |       |        |                         |         |                    |
| Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками и со сметаной | 180/10/7     |                   |                  | 3,00             | 6,04  | 9,67   | 109,15                  | 6,16    | №82 сб дошк2016    |
| цыплята - бройлеры с/м                                          |              | 17,5              | 11,4             |                  |       |        |                         |         |                    |
| или фарш куриный                                                |              | 11,97             | 11,4             |                  |       |        |                         |         |                    |
| лук репчатый                                                    |              | 1,19              | 1                |                  |       |        |                         |         |                    |
| Яйцо куриное                                                    |              | 0,96              | 0,8              |                  |       |        |                         |         |                    |
| вода                                                            |              | 1                 | 1                |                  |       |        |                         |         |                    |
| соль иодированная                                               |              | 0,1               | 0,1              |                  |       |        |                         |         |                    |

|                                                       |                          |         |        |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------------|--|
| Рыба запеченная с картофелем                          | масса готовых фрикаделек |         |        | 10     |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | картофель                | 79,8    | 60     |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | крупа перловая           | 8       | 8      |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | морковь                  | 10      | 8      |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | лук репчатый             | 4,76    | 4      |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло растительное       | 3       | 3      |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | огурцы соленые           | 21,84   | 12     |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | соль йодированная        | 0,7     | 0,7    |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Бульон или вода          | 132     | 132    |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сметана                  | 7       | 7      |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       |                          | 180     |        |        | 12,24 | 12,26 | 17,41  | 228,60  | 4,63  | №264, 370 сб дошк 2016      |  |
| Кисель                                                | минтай ПБГ               | 97,92   | 72,00  |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | или фарш рыбный          | 75,60   | 72,00  |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | соль йодированная        | 0,70    | 0,70   |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | картофель                | 101,50  | 60,80  |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло сливочное          | 6,00    | 6,00   |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сухари панировочные      | 3,40    | 3,40   |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | масса соуса              |         | 61,00  |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | молоко                   | 31,00   | 31,00  |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло сливочное          | 6,70    | 6,70   |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | мука пшеничная в/с       | 6,70    | 6,70   |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       |                          | 180     |        |        | 0,54  | 0,09  | 16,18  | 75,24   | 0,99  | ТТК                         |  |
| Хлеб пшеничный                                        | Кисель-концентрат        | 21,00   | 21,00  |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Сахар                    | 6,00    | 6,00   |        |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | вода                     | 180,00  | 180,00 |        |       |       |        |         |       |                             |  |
| Хлеб ржаной                                           |                          | 30      | 30,00  | 30,00  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | 0,00  | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |  |
| Итого:                                                |                          | 45      | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82  | 89,10   |       | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |  |
|                                                       |                          | 692     |        |        | 22,59 | 23,60 | 77,78  | 626,47  | 14,57 |                             |  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                            |                          |         |        |        |       |       |        |         |       |                             |  |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт) |                          | 180     |        |        | 5,22  | 4,50  | 9,36   | 99,60   | 1,26  | №420 Сб дошк 2016           |  |
|                                                       |                          |         | 185    | 180    |       |       |        |         |       |                             |  |
| Запеканка рисовая с творогом                          |                          | 150     |        |        | 8,12  | 7,95  | 42,26  | 286,00  |       | № 203 сб дошк 2016          |  |
|                                                       | крупа рисовая            |         | 40,00  | 40,00  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | соль йодированная        |         | 0,25   | 0,25   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | вода                     |         | 75,00  | 75,00  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | творог                   |         | 32,50  | 32,00  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Яйцо куриное             |         | 6,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сахарный песок           |         | 11,00  | 11,00  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло сливочное          |         | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сухари панировочные      |         | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сметана                  |         | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
| Слойка сладкая                                        | масса полуфабриката      |         |        | 170,00 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | масса готовой запеканки  |         |        | 150,00 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       |                          | 50      |        |        | 4,22  | 4,81  | 25,22  | 151,00  |       | Стр 150 Сб Казань 1997      |  |
|                                                       | мука пшеничная в/с       |         | 31,10  | 31,00  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | мука пшеничная в/с       |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | дрожжи сухие             |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | соль йодированная        |         | 0,40   | 0,40   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сахар                    |         | 1,00   | 1,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло сливочное          |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Яйцо куриное             |         | 3,00   | 2,50   |       |       |        |         |       |                             |  |
| Чай с сахаром и лимоном                               | молоко                   |         | 12,50  | 12,50  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | масса теста              |         |        | 50,00  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | сахар                    |         | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло сливочное          |         | 2,50   | 2,50   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | масса полуфабриката      |         |        | 57,50  |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Яйцо куриное             |         | 0,90   | 0,75   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Масло растительное       |         | 0,13   | 0,13   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | чай весовой              |         | 0,90   | 0,90   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Сахар                    |         | 6,00   | 6,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | лимон                    |         | 8,00   | 7,00   |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       | Вода                     |         | 180,00 | 180,00 |       |       |        |         |       |                             |  |
|                                                       |                          | 180/6/7 |        |        | 0,13  | 0,03  | 6,23   | 26,48   | 2,83  | № 393 Дели 2010             |  |
| Итого:                                                |                          | 573     |        |        | 17,69 | 17,29 | 83,07  | 563,08  | 4,09  |                             |  |
| ВСЕГО:                                                |                          | 1854    |        |        | 55,19 | 54,58 | 244,67 | 1708,50 | 24,40 |                             |  |

День 10 - ый

| День 10 - ый                                  |              |                  |                  |        |      |        |                         |         |                    |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|--------|------|--------|-------------------------|---------|--------------------|
| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Кол - во (в гр ) | Кол - во (в гр ) | Группы |      |        | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов   |
|                                               |              | брутто           | нетто            | белки  | жиры | угл-ды | Ккал                    | С       |                    |
| ЗАВТРАК                                       |              |                  |                  |        |      |        |                         |         |                    |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5        |                  |                  | 7,46   | 9,52 | 33,83  | 251,91                  | 0,86    | ТТК №5Д            |
| Крупа геркулесовая                            |              | 22,50            | 22,50            |        |      |        |                         |         |                    |
| Молоко                                        |              | 158,00           | 158,00           |        |      |        |                         |         |                    |
| Сахар                                         |              | 2,50             | 2,50             |        |      |        |                         |         |                    |
| соль иодированная                             |              | 0,50             | 0,50             |        |      |        |                         |         |                    |
| Масло сливочное                               |              | 5,00             | 5,00             |        |      |        |                         |         |                    |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180          |                  |                  | 2,85   | 2,41 | 10,35  | 74,58                   | 1,17    | №414 сб дошк, 2016 |

|                                                               |                                         |       |        |        |       |       |       |        |       |                                   |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------------------------------|
| Бутерброд с маслом сливочным                                  | Кофейный напиток                        |       | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Сахар                                   |       | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Молоко                                  |       | 90,00  | 90,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Вода                                    |       | 108,00 | 108,00 |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Батон нарезной                          | 30/5  | 30,00  | 30,00  | 2,29  | 4,50  | 15,49 | 111,60 |       | №1 сб дошк,2016                   |
|                                                               | Масло сливочное                         |       | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                   |
| Итого:                                                        |                                         | 400   |        |        | 10,19 | 11,33 | 44,18 | 340,20 | 2,03  |                                   |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                |                                         |       |        |        |       |       |       |        |       |                                   |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан,или мандарин ) |                                         | 100   | 100    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 | №386 СБ дошк 2016                 |
| Итого:                                                        |                                         | 100   |        |        | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |                                   |
| ОБЕД                                                          |                                         |       |        |        |       |       |       |        |       |                                   |
| Салат из зеленого горошка к/с                                 | зеленый горошек к/с                     | 50    | 80,16  | 48,00  | 1,49  | 2,59  | 3,13  | 41,80  | 6,00  | №10 СБ дошк 2016                  |
|                                                               | масло растительное                      |       | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |       |                                   |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне                         | Мука пшеничная                          | 180   | 14,00  | 14,00  | 1,85  | 3,99  | 8,37  | 83,34  | 0,36  | №94 сб дошк2016                   |
|                                                               | мука пшеничная на подпыл                |       | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Яйцо                                    |       | 4,80   | 4,00   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | вода                                    |       | 2,80   | 2,80   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | соль иодированная                       |       | 0,24   | 0,24   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | масса подсушенной лапши                 |       |        | 16,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | масса вареной лапши                     |       |        | 40,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Морковь                                 |       | 10,00  | 8,00   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Лук репчатый                            |       | 9,52   | 8,00   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Масло растительное                      |       | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | бульон                                  |       | 170,00 | 170,00 |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | соль иодированная                       |       | 0,70   | 0,70   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Биточки "Домашние"                      | 70    |        |        | 10,65 | 15,50 | 10,72 | 225,40 | 0,73  | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
|                                                               | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный |       | 80,00  | 55,00  |       |       |       |        |       |                                   |
| Рагу из овощей                                                | Морковь                                 | 150   | 58,00  | 55,00  | 2,53  | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148 ,сб дошк 2016                |
|                                                               | Лук репчатый                            |       | 17,5   | 14,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | соль иодированная                       |       | 12     | 10,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Яйцо                                    |       | 0,6    | 0,6    |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Мука пшеничная                          |       | 0,84   | 0,7    |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Масло растительное                      |       | 5      | 5      |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | картофель                               |       | 2      | 2      |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | морковь                                 |       | 66,50  | 50,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | масса запеченной моркови                |       | 30,00  | 24,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Лук репчатый                            |       | 24,00  | 20,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | масса припущенного лука                 |       |        | 16,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | капуста свежая                          |       | 41,00  | 32,75  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | масса припущенной капусты               |       |        | 30,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | соль йодированная                       |       | 0,75   | 0,75   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Масло растительное                      |       | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |                                   |
| Компот из яблок                                               | 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 |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | яблоки свежие                           | 180   | 31,92  | 28,0   | 0,14  | 0,14  | 4,77  | 70,03  | 0,81  | №390 СБ дошк 2016                 |
|                                                               | вода                                    |       | 183,0  | 183,0  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | сахар                                   |       | 6,0    | 6,0    |       |       |       |        |       |                                   |
| Хлеб ржаной                                                   |                                         | 45    | 45,00  | 45,00  | 2,97  | 0,54  | 17,82 | 89,10  |       | табл 6 стр 144,Дели + 2012        |
| Итого:                                                        |                                         | 675   |        |        | 19,63 | 38,47 | 57,09 | 712,53 | 25,77 |                                   |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                           |                                         |       |        |        |       |       |       |        |       |                                   |
| Молоко кипяченое (молоко)                                     | молоко                                  | 180   | 189,00 | 180,00 | 5,22  | 4,50  | 8,64  | 96,30  | 2,34  | №419 СБ дошк 2016                 |
|                                                               | Макаронные изделия отварные с сыром     | 150   |        |        | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,17  | №204 СБ шк 2017                   |
| Напиток из шиповника                                          | макаронные изделия                      |       | 49,00  | 49,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | соль йодированная                       |       | 0,50   | 0,50   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Вода питьевая                           |       | 294,00 | 294,00 |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | Масло сливочное                         |       | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | сыр голландский                         | 180/6 | 10,20  | 10,00  | 0,61  | 0,25  | 6,68  | 31,38  | 90,00 | №399 сб дошк 2016                 |
|                                                               | шиповник                                |       | 18,40  | 18,00  |       |       |       |        |       |                                   |
|                                                               | сахар                                   |       | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |       |                                   |

|                               |       |        |        |        |        |         |          |        |                             |
|-------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|-----------------------------|
| вода                          |       | 180,00 | 180,00 |        |        |         |          |        | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный                | 30    | 30     | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,50    | 0,00   |                             |
| Итого:                        | 546   |        |        | 18,26  | 16,93  | 55,66   | 448,98   | 92,51  |                             |
| ВСЕГО:                        | 1721  |        |        | 48,49  | 67,13  | 166,73  | 1548,71  | 130,31 |                             |
| ИТОГО за 10 дней              | 18246 |        |        | 559,93 | 611,90 | 2140,24 | 16618,88 | 762,56 |                             |
| В среднем на 1 ребенка в день | 1825  |        |        | 55,99  | 61,19  | 214,02  | 1661,89  | 76,26  |                             |

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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, 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 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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