

Согласовано:

Руководитель дошкольной
образовательной организации

" " 20 г.

Утверждаю:

Директор МБУ "Комбинат питания"

А.С. Коряков



20 21 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения КОиН г.Новокузнецка.

Литература:

1. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" под редакцией А.Я.Перевалова, г.Пермь 2013г., издание 7-е.
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под редакцией В.Т.Латишиной, г.Москва, 2004г.
3. "Справочник рецептуры блюд для питания учащихся для образовательных учреждений города Москвы", г.Москва 2003г.
4. "Химический состав и калорийность Российских продуктов питания" Тутельян В.А., г.Москва, 2012г.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г.г. Москвы № 32
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20"
6. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией Ф.Л.Марчука, г.Москва, 1996г.

Начальник отдела технологов МБУ "Комбинат питания":

Хромова В.И.

Телефон: 32-14-59

Исполнитель: технолог МБУ "Комбинат питания":

Шулакова О.В.

Телефон: 32-21-98

г.Новокузнецк

2021г.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Неделя 1

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	
Приём пищи: Завтрак																	
1.Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	5	0,04	3,61	0,07	33,05	0	0,01	20	0,00	1,2	0	1,5	0,01	111
2.Паста,запеченная в сметано-масляном соусе.	200	Макаронные издел.	57	57	4,09	7,35	40,6	237,88	0,13	0,08	44,5	2,85	62,85	25,4	115	0,69	ТТК
		Вода	300	300													
		Морковь	37,5	30													
		Масло сливочное	3	3													
		Горошек консервир.	18,3	13													
		или															
		Кукуруза консервир.	19,9	13													
		Соус сметано-мяслян		10													
		Масло сливочное	5	5													
		Сметана	5	5													
Сыр	5,3	5															
3.Кофейный напиток без молока	200	Кофейн.напиток	2	2	0,28	0,06	8,17	34,34	0	0,4	0	0	2,27	0	5	0,15	ТТК
		Сахар	9	9													
		Вода	210	210													
4.Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,50	0,03	0,03	0	0	6	4,2	20	0,3	114
Суммарный объём:	435																
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					6,7	11,3	63,6	375,77	0,2	0,5	64,5	2,9	72,3	29,6	141	1,2	
Доля суточной потребности в энергии, %					20,55												
Приём пищи: Второй завтрак																	
1.Напиток витами- низированный	200	Концентрат напитка	20	20	0,00	0,00	18,4	74,00	0,06	0,06	0,1	30	0	0	0	0	30
		Вода	200	200													
Суммарный объём:	200																
Итого за приём пищи:					0,00	0,00	18,4	74,00	0,06	0,06	0,1	30	0	0	0	0	
Доля суточной потребности в энергии, %					4,05												
Приём пищи: Обед																	
1.Салат картофельн. с консервирован. огурцом	60	Картофель	50	36	0,9	2,79	6,37	51,19	0,05	0,05	0	8,58	9,22	12,8	30	0,47	65
		Лук репчатый	7,8	6,6													
		Морковь	8,3	6,6													
		Огурцы консервиров.	14,3	7,8													
		Масло растительное	3	3													
2.Солянка рыбная домашняя	200	Горбуша, потрошен. с головой	53,5	37,5	5,52	4,02	3,90	60,80	0,11	0,04	50,1	11,7	18,5	37,8	87,6	0,44	ТТК
		Лук репчатый	21,4	18													
		Огурцы консервиров.	21,8	12													
		Томатная паста	1,6	1,6													
		Масло сливочное	4	4													
		или															
		Масло растительное	4	4													
		Картофель	80	60													

		Вода или бульон	150	150															
		Лимоны	2,7	1,6															
3.Люля-кебаб с томатным соусом	70/10	Говядина блочная	65,4	59,5	7,93	9,85	13,8	161,6	0,06	0,09	0	3,7	9,92	18,4	74,8	0,9	ТТК		
		Лук репчатый	7,7	6,5															
		Хлеб пшеничный	6,4	6,4															
		Вода для хлеба	6,4	6,4															
		Крупа манная	1,5	1,5															
		Вода для крупы	4,3	4,3															
		Мука пшеничная	5,6	5,6															
		Масло растительное	1,5	1,5															
		Соус томатный:																	
		Мука пшеничная	1,3	1,3															
		Томатная паста	8	8															
		Вода для разведен. томатной пасты	12	12															
		Сахар	0,5	0,5															
		Чеснок	0,23	0,2															
				Вода	5	5													
4.Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	Крупа гречневая	64,3	64,3	4,8	9,0	26,2	215,0	0,29	0,14	68,5	1,38	17,9	133	202	2,44	ТТК		
		Вода	100	100															
		Морковь	9,4	7,5															
		Лук репчатый	11,9	10															
		Масло растительное	6	6															
		или сливочное																	
		Масло сливочное	6	6															
5.Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	20	0,44	0,00	20,7	84,52	0	0,01	0	0,4	22,46	6	15,4	1,23	ТТК		
		Сахар	8,5	8,5															
		Вода	200	200															
6.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115		
7.Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0	0	2	1,4	6,5	0,1	114		
Суммарный объём:		750																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					22,9	26,3	87,7	683,99	0,61	0,38	119	49,3	104,5	288	418	6,73			
Доля суточной потребности в энергии, %					37,4														
Приём пищи: Полдник																			
1.Шанежка наливная	50	Мука пшеничная	29	29	3,84	3,26	22,9	149,2	0,06	0,05	41,0	0,08	17,40	6,50	29,8	0,31	ТТК		
		Сахар	1,5	1,5															
		Масло сливочное	1,5	1,5															
		Яйцо	1/40шт.	1															
		Молоко или вода	12,5	12,5															
		Дрожжи прессован.	0,7	0,7															
		Сметана	10	10															
		Сахар	0,5	0,5															
		Мука пшеничная	1,5	1,5															
		Яйцо д/смазки изд.	1/50шт.	0,8															
		Масло растительное	0,25	0,25															
				для смазки листов															
2.Кисл. продук.(ряж)	200	Кисломол. продукция	205	200	6,40	5,63	8,88	111,1	0,08	0,53	85,2	1,20	459	56,0	36,8	0,4	535		
Суммарный объём:		250																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					10,24	8,89	31,8	260,26	0,14	0,58	126	1,28	476,4	62,5	66,6	0,71			
Доля суточной потребности в энергии, %					14,23														

Приём пищи: Ужин																			
1.Икра кабачковая	60	Икра кабачковая пром. производства	63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	0,03	0,0	4,20	24,6	9,0	22,2	0,42	121		
2.Запеканка картофельная с овощами, с соусом молочным	180/30	Картофель	216,1	162,1	12,6	8,11	23,88	218,91	0,11	0,11	114	37,1	96,8	46,3	137	1,16	ТТК		
		Яйцо для картофел.	1/6,7шт	6															
		Капуста белокочан.	50	40															
		Масло сливочное	6	6															
		Яйцо	1/5шт.	8															
		Сухари панировочн.	4,5	4,5															
		Сметана	4,5	4,5															
		Соус молочный:		30															
		Молоко	30	30															
		Мука пшеничная	1,5	1,5															
		Масло сливочное	1,5	1,5															
		Сахар	0,3	0,3															
3.Чай с молоком полусладкий	200	Чай	0,6	0,6	1,5	1,14	8,56	50,5	0,01	0,27	5,1	2,37	63,18	9,64	49,9	0,56	ТТК		
		Сахар	7	7															
		Вода	100	100															
		Молоко	50	50															
4.Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114		
Суммарный объем:		510			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe			
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					18,28	14,9	56,7	434,81	0,18	0,45	119,1	43,67	192,6	70,5	235	2,54			
Доля суточной потребности в энергии, %								23,77											
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					58,1	61,4	258,2	1828,83	1,2	1,99	429	127	845,8	450	861	11,1			
Доля суточной потребности в энергии, %								101,6											
		(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10			

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																			
Неделя 1																			
ВТОРОЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК																			
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры		
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe			
Приём пищи: Завтрак																			
1.Омлет натуральный	85	Яйцо	1шт1/20	42	5,94	5,08	4,49	89,4	0,04	0,08	115	0,31	84,3	12,2	97	0,85	ТТК		
		Молоко	51	51															
		Масло растительное для смазки листа	0,7	0,7															
2.Каша пшенная молочная жидкая	150	Крупа пшенная	23,4	23,4	4,5	3,58	20,14	130,78	0,08	0,06	19,35	0,44	95,3	29,7	99,1	0,63	273		
		Сахар	3	3															
		Вода	49	49															
		Молоко	74	74															
		Масло сливочное	2	2															
3.Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,5	1,5	2,00	2,97	16,1	98,61	0,03	0	14	0,76	154	24,7	116	0,52	ТТК		
		Сахар	9	9															
		Вода	84	84															
		Молоко	126	126															
4.Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,50	0,03	0,03	0	0	6	4,2	20	0,3	114		
Суммарный объём:		465																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					14,7	11,9	55,5	389,29	0,2	0,2	148	1,5	339,6	70,8	332	2,3			
Доля суточной потребности в энергии, %								21,93											
Приём пищи: Второй завтрак																			
1.Сок фруктовый	200	Сок фрукт/(яблоч)	200	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82	537		
Суммарный объём:		200																	
Итого за приём пищи:					1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82			
Доля суточной потребности в энергии, %								5,18											
Приём пищи: Обед																			
1.Салат из свеклы с сыром и маслом	60	Свекла	60,5	48,4	2,03	5,85	4,03	76,89	0,02	0,03	6,3	5,1	60,6	13,2	43,7	0,75	56		
		Сыр	7,5	7															
		Масло растительное	5	5															
2.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/6	Крупа перловая	4	4	1,70	4,10	16,9	120,0	0,07	0,05	13,1	10,8	22,4	22,0	52,4	0,7	139		
		Картофель	66,7	50															
		Морковь	10	8															
		Лук репчатый	4,8	4															
		Масло растительное	3,5	3,5															
		или																	
		Масло сливочное	3,5	3,5															
		Вода или бульон	160	160															
		Огурцы консервиров.	21,8	12															
3.Котлета из птицы "Ряба"	70	Цыплёнок-бройлера	152,1	65,7	8,30	10,8	12,3	165,7	0,07	0,06	34,0	2,10	22,4	13,7	92,8	0,7	ТТК		
		Лук репчатый	8,3	7															
		Хлеб пшеничный	7	7															
		Молоко	7	7															
		Мука пшеничная	7	7															

		Масло растительное	1,2	1,2																
4.Пюре картофельное	130	Картофель	145,3	109	2,62	4,3	17,08	117,5	0,12	0,22	25,4	22,1	35,0	20,3	71,6	0,81	434			
		Молоко	20,8	19,5																
		Масло сливочное	5,5	5,5																
5.Отвар из шиповника	200	Шиповник сухой	15	15	0,48	0	12,9	53,52	0,01	0,05	0	173	10,5	2,9	2,9	0,55	ТТК			
		Сахар	7	7																
		Вода	210	210																
6.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115			
Суммарный объём:	716																			
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					18,4	25,6	79,9	620,99	0,38	0,45	78,8	237	175,4	151	265	4,66				
Доля суточной потребности в энергии, %									34,98											
Приём пищи: Полдник																				
1.Кондитерские изд.	50	Конд. изд.(вафли)	50	50	1,40	1,65	38,7	121,3	0,02	0,02	1,5	0	8	5	18,3	0,7	607			
2.Кисл. прод.(йогурт)	200	Кисломол. продукция	216	200	5,00	5,28	21,6	158,0	0,06	0,3	20,0	1,0	194	26,0	172	0,2	535			
Суммарный объём:	250																			
Итого за приём пищи:					6,40	6,93	60,3	279,3	0,08	0,32	21,5	1,00	202,0	31,0	190	0,9				
Доля суточной потребности в энергии, %									15,74											
Приём пищи: Ужин																				
1.Бигос с мясом	180	Говядина блочная	99	90	16,6	12,06	9,18	218,2	0,09	0,09	0	47,2	71,3	38,7	103	0,6	ТТК			
		Масло растительное	2,4	2,4																
		Капуста свежая	177,5	142																
		Масло растительное	1,9	1,9																
		Морковь	8,8	7																
		Лук репчатый	8,3	7																
		Кислота лимонная	0,03	0,03																
		Томатная паста	5	5																
2.Чай с лимоном полусладкий	200/7	Чай	0,6	0,6	0,18	0,04	8,22	34,30	0	0,01	0	2,05	4,6	2,8	5,22	0,46	ТТК			
		Вода(д/приг. завар)	54	54																
		Чай-заварка готов.		50																
		Вода	157	157																
		Сахар	8	8																
		Лимон	8	7																
3.Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114			
4.Фрукты свежие	100	Фрукты св.(яблоки)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	5	10	16	9	11	2,2	118			
Суммарный объём:	527				Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe				
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					20,22	12,8	46,9	393,48	0,16	0,16	5	59,25	99,9	56,1	145	3,66				
Доля суточной потребности в энергии, %									22,17											
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					60,8	57,4	262,8	1775,09	0,82	1,12	254	302	831	316	947	14,3				
Доля суточной потребности в энергии, %								98,6												
	(норма)				54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10				

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																			
Неделя 1																			
ТРЕТИЙ ДЕНЬ - СРЕДА																			
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры		
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe			
Приём пищи: Завтрак																			
1.Бутерброд горячий с сыром и маслом	50	Сыр	16	15	5,08	6,4	13,83	133,24	0,04	0,05	48,8	0,08	82,8	8,5	84,8	0,5	ТТК		
		Масло сливочное	5	5															
		Хлеб пшеничный	30	30															
		или																	
		Хлеб ржаной	30	30															
2.Суп молочный с макаронными изделиями	200	Макаронные изделия	16	16	4,93	3,40	17,96	118,2	0,05	0,19	20,0	0,72	148	19,4	13,9	0,38	ТТК		
		Сахар	1,6	1,6															
		Вода	80	80															
		Молоко цельное	120	120															
		Масло сливочное	2	2															
3.Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2	2	4,10	3,14	14,2	101,8	0,06	0,3	14	0,84	170	19,6	131	0,29	ТТК		
		Сахар	9	9															
		Молоко	140	140															
		Вода	80	80															
4.Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0	0	2	1,4	6,5	0,1	114		
Суммарный объём:		460																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					14,9	13,0	50,9	376,7	0,2	0,6	82,8	1,6	402,8	48,9	236	1,3			
Доля суточной потребности в энергии, %							12,85												
Приём пищи: Второй завтрак																			
1.Сок фруктовый	200	Сок фрукт/(яблоч)	200	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82	537		
Суммарный объём:		200																	
Итого за приём пищи :					1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82			
Доля суточной потребности в энергии, %							5,58												
Приём пищи: Обед																			
1.Овощи отварные	60	Морковь	75,6	60*	0,8	0,06	4,2	36,21	0,03	0,05	0	3	16,2	22,8	33	0,44	Т №24		
		или																	
		Свекла	76,8	60*															
2.Суп из овощей с гречками, с птицей	200/5/10	Капуста свежая	20	16	6,90	5,97	17,7	140,1	0,09	0,08	30,3	12,7	7,73	27,1	102	0,67	ТТК		
		Картофель	26,7	20															
		Морковь	30	24															
		Лук репчатый	14,3	12															
		Масло растительное	2,7	2,7															
		Цыплёнок-бройлера	16,8	7,2															
		Масло сливочное	2,7	2,7															
		Молоко	28	28															
		Гречки:		10															
		Хлеб пшеничный	15,7	15,7															
		Вода или бульон	105	105															
3.Пудинг из печени с морковью	200	Печень говяжья	144	120	20,02	13,3	18,9	260,3	0,29	0,73	996	29,1	203	51,5	305	2,70	ТТК		
		Морковь	62,5	50															
		Яйцо	1/3,3шт	30															

4.Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114
Суммарный объем:	470				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>А</i>	<i>С</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					7,3	8,3	60,8	345,6	0,25	0,15	52,2	23,66	69,17	43,1	142	2,07	
Доля суточной потребности в энергии, %								20,96									
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					64,5	51,5	230,6	1648,9	1,09	2,22	1284	127	1237	356	926	13,0	
Доля суточной потребности в энергии, %								91,60									
		(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																				
Неделя 1																				
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ																				
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры			
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe				
Приём пищи: Завтрак																				
1.Мамина кашка с фруктами	200/20	Крупа манная	20	20	4,99	5,12	25,36	163,6	0,04	0,05	32,9	3,32	135	17,1	91,7	0,6	ТТК			
		Молоко	109	109																
		Вода	73	73																
		Сахар	4	4																
		Масло сливочное	4	4																
		Фрукты св.(яблоки)	35,7	25/20*																
		или (бананы)	37	22,2/20*																
		или сироп	20	20																
		фруктово-ягодный																		
2.Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,5	1,5	2,00	2,97	16,1	98,61	0,03	0	14	0,76	154	24,7	116	0,52	ТТК			
		Сахар	9	9																
		Вода	84	84																
		Молоко	126	126																
3.Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,50	0,03	0,03	0	0	6	4,2	20	0,3	114			
Суммарный объём:		450																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					9,27	8,33	56,2	332,75	0,10	0,08	46,9	4,08	295,0	46,0	228	1,42				
Доля суточной потребности в энергии, %								17,68												
Приём пищи: Второй завтрак																				
1.Фрукты св.(апель)	150	Фрукты свежие	150	150	1,35	0,30	12,2	64,50	0,06	0,05	0,0	86,5	51	19,2	34,6	0,46	118			
Суммарный объём:		150																		
Итого за прием пищи:					1,35	0,30	12,2	64,50	0,06	0,05	0,0	86,5	51	19,2	34,6	0,46				
Доля суточной потребности в энергии, %								3,43												
Приём пищи: Обед																				
1.Маринад свекольный	60	Свекла	38,3	30	0,69	4,0	4,82	58,04	0,02	0,02	0	5,28	15,6	9,48	22,0	0,60	614			
		Томатная паста	2,4	2,4																
		Лук репчатый	14,3	12																
		Масло растительное	4,5	4,5																
		Лимонная кислота	0,72	0,72																
		Крахмал картофел.	0,6	0,6																
		или																		
		Мука пшеничная	0,9	0,9																
		Сахар	0,75	0,75																
		Вода	3	3																
2.Бабушкин суп с мясом	200/7	Яйцо	1/4шт.	10	5,45	6,13	15,9	134,1	0,13	0,01	36,5	15,0	21,70	27,4	91,5	0,9	ТТК			
		Картофель	92	69																
		Говядина блочная	12,3	11,2																
		Морковь	15	12																
		Лук репчатый	11,9	10																
		Крупа пшено	6,7	6,7																
		Масло растительное	2,7	2,7																
		или																		

		Масло сливочное	2,7	2,7															
		Вода или бульон	155	155															
3.Биточек из рыбы запечённый "Водолей"	70	Минтай потр б/голов.	93,4	62	6,21	4,43	12,8	115,9	0,01	0,01	17,15	3,05	51,40	31,4	154	0,76	ТТК		
		или																	
		Горбуша потр. с гол.	92	62															
		Лук репчатый	31,6	26,5															
		Масло растительное	2,7	2,7															
		Хлеб пшеничный	13,2	13,2															
		Молоко	10,5	10,5															
		Яйцо	1/16шт.	2,5															
		Мука пшеничная	2,7	2,7															
		Сухари панировочн.	2,7	2,7															
		Масло раст.д/смазки	1	1															
4.Рис с томатом и овощами	150	Крупра рисовая	46	46	3,4	4,87	34,2	185,0	0,05	0,05	28,0	2,95	10,1	30,8	82,2	0,69	ТТК		
		Вода или бульон	97	97															
		Масло сливочное	7	7															
		Морковь	17,5	14															
		Томатная паста	5	5															
5.Кисель плодово-ягодный	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,1	122,0	0	0	0	0	0,13	0	0	0,03	516		
		Сахар	6	6															
		Вода	208	208															
6.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115		
Суммарный объём:	737																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					20,45	20,0	113	702,38	0,3	0,13	81,65	49,78	123,4	178	352	4,13			
Доля суточной потребности в энергии, %					37,33														
Приём пищи: Полдник																			
1.Сдоба обыкновенная	50	Мука пшеничная	35	35	3,83	2,77	26,0	144,2	0,07	0,03	9,0	0	8,20	6,60	39,0	0,52	589		
		Мука на подпыл	1,5	1,5															
		Сахар	2,5	2,5															
		Масло сливочное	1,1	1,1															
		Дрожжи прессован.	0,7	0,7															
		Вода	15,8	15,8															
		Масло раст. д/разд.	1,2	1,2															
		Яйцо для смазки	1/33,3шт	1,2															
		Масло раст. для смазки листов	0,6	0,6															
2.Кисл. продук.(ряж)	200	Кисломол. продукция	205	200	6,40	5,63	8,88	111,1	0,08	0,53	85,2	1,20	459	56,0	36,8	0,4	535		
Суммарный объём:	250																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					10,23	8,40	34,9	255,26	0,15	0,56	94,2	1,20	467,2	62,6	75,8	0,92			
Доля суточной потребности в энергии, %					13,56														
Приём пищи: Ужин																			
1.Яйцо варёное	40	Яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	104	0	22	4,8	77,1	1	306		
2.Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	Творог	190,3	186,5	18,81	16,0	31,5	369,9	0,79	0,11	133	1,67	410,0	56,4	401	1,07	319,484		
		Крупа манная	12,9	12,9															
		Молоко или вода для каши	48	48															
		или																	
		Мука пшеничная	16	16															
		Яйцо	1/8,9шт	4,5															
		Сахар	2,7	2,7															

		Сметана	6,9	6,9														
		Сухари панировочн.	6,9	6,9														
		Масло сливочное	6,9	6,9														
		Молоко сгущенное	50	50														
3. Чай не сладкий	200	Чай	0,6	0,6	0,13	0,03	0,02	0,00	0	0	0	0,06	2,97	2,64	4,94	0,49	ТТК	
		Вода д/приг. заварки	54	54														
		Вода	150	150														
4. Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114	
Суммарный объём:		530			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					27,1	21,0	51,5	526,90	0,86	0,33	237	1,73	443,0	69,4	509	2,96		
Доля суточной потребности в энергии, %								28,00										
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					68,38	58,0	268,2	1881,79	1,47	1,15	459	143	1380	375	1199	9,89		
Доля суточной потребности в энергии, %								104,5										
		(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																			
Неделя 1																			
ПЯТЫЙ ДЕНЬ - ПЯТНИЦА																			
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры		
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe			
Приём пищи: Завтрак																			
1.Бутерброд пикантный	50	Хлеб пшеничный	47,2	47,2/30*	5,56	3,68	15,5	117,36	0,05	0,04	18,1	0,09	44,8	7,95	61,1	0,35	104		
		или																	
		Хлеб ржаной	47,2	47,2/30*															
		Чеснок	0,4	0,3															
		Сыр	10,6	10															
		Сметана	10	10															
2.Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	Крупа "Геркулес"	31	31	4,77	7,00	23,3	165,2	0,09	0,10	36,3	0,61	106,0	38,9	150	0,64	ТТК		
		Сахар	2,7	2,7															
		Вода	68	68															
		Молоко	102	102															
		Масло сливочное	5	5															
3.Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2	2	4,10	3,14	14,2	101,8	0,06	0,3	14	0,84	170	19,6	131	0,29	ТТК		
		Сахар	9	9															
		Молоко	140	140															
		Вода	80	80															
4.Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0	0	2	1,4	6,5	0,1	114		
Суммарный объём:		460																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					15,19	13,9	57,9	407,9	0,21	0,45	68,4	1,54	322,8	67,9	349	1,38			
Доля суточной потребности в энергии, %							19,66												
Приём пищи: Второй завтрак																			
1.Сок фруктовый	200	Сок фрукт/(яблоч)	200	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82	537		
Суммарный объём:		200																	
Итого за приём пищи:					1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,1	2,82			
Доля суточной потребности в энергии, %							4,43												
Приём пищи: Обед																			
1.Сельдь с/солёная (филе)	50	Сельдь с/солёная	87,5	50	8,5	9	0	112,0	0,01	0,06	10	0,4	40	20	135	0,5	109		
2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/6	Свекла	40	32	1,5	3,99	7,45	71,7	0,04	0,03	10,0	16,0	32,7	17,6	43,9	0,64	133		
		Капуста свежая	20	16															
		Картофель	21,3	16															
		Морковь	12,5	10															
		Лук репчатый	9,5	8															
		Масло растительное	3,5	3,5															
		или																	
		Масло сливочное	3,5	3,5															
		Томатная паста	2,4	2,4															
		Вода или бульон	160	160															
		Сметана	6	6															
3.Котлета мясная "Лукоморье"	70	Говядина блочная	32,3	29,5	11,35	13,5	5,37	171,5	0,04	0,06	20,8	0,77	18,6	17	104	0,88	ТТК		
		Цыплёнок-бройлер	95,4	41															
		Хлеб пшеничный	7	7															

		Молоко	7	7														
		Мука пшеничная	3	3														
		Масло растительное	1,5	1,5														
4.Сложный гарнир (пюре картофельное пюре из моркови)	75/75	Морковь	102,3	81,8	2,54	4,61	14,9	121,3	0,09	0,09	27,8	16,8	43,5	34,6	85,0	0,85	434,528	
		Масло сливочное	3,4	3,4														
		Картофель	84	63														
		Молоко	12	11,3														
		Масло сливочное	3	3														
5.Компот из кураги	200	Курага	20	20	1,00	0,00	17,0	72,00	0,02	0,02	0,0	0,8	32,3	21,0	29,2	0,67	ТТК	
		Сахар	8,5	8,5														
		Вода	205	205														
5.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115	
Суммарный объем:		726																
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					28,19	31,3	61,4	635,9	0,29	0,30	68,6	58,27	191,6	189	399	4,69		
Доля суточной потребности в энергии, %								30,65										
		Приём пищи:		Полдник														
1.Пирожки печеные с картофелем и луком	50	Мука пшеничная	21,5	21,5	3,14	3,70	19,5	130,7	0,05	0,04	24,8	4,30	11,10	9,80	46,8	0,64	562,615	
		Мука на подпыл	1,2	1,2														
		Сахар	1,7	1,7														
		Масло сливочное	2,5	2,5														
		Яйцо	1/16шт.	2,5														
		Дрожжи прессован.	0,7	0,7														
		Вода	6,1	6,1														
		Фарш карт. с лук.		21														
		Картофель	25,3	19														
		Лук репчатый	6,5	5,5														
		Масло растительное	1	1														
		Масло раст. д/смазк	0,5	0,5														
		Яйцо д/смазки изд.	1	1														
2.Кисл. прод.(йогурт)	200	Кисломол. продукция	205	200	5,00	5,28	21,6	158,0	0,06	0,3	20,0	1,0	194	26,0	172	0,2	535	
3.Фрукты св.(апельсы)	180	Фрукты свежие	180	180	1,62	0,36	14,6	77,40	0,07	0,06	0,0	104	61,2	23,4	41,5	0,55	118	
Суммарный объем:		430																
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					9,76	9,34	55,6	366,1	0,2	0,4	44,8	109	266,3	59,2	260	1,39		
Доля суточной потребности в энергии, %								17,65										
Приём пищи: Ужин																		
1.Драчена	50	Яйцо	1шт.	40	5,56	6,93	2,95	96,41	0,03	0,02	119	0,1	43,3	7,55	83,1	0,58	318	
		Молоко	13	13														
		Мука пшеничная	3	3														
		Сметана	5	5														
		Масло сливочное	3	3														
2.Каша рисовая молочная жидкая	200	Крупа рисовая	20	20	4,24	5,05	21,78	149,53	0,03	0,09	26,6	0,64	104	22,4	127	0,33	ТТК	
		Молоко	106	106														
		Вода	70	70														
		Сахар	4	4														
		Масло сливочное	4	4														
3.Чай полусладкий	200	Чай	0,6	0,6	0,1	0,00	6,10	24,40	0	0	0	0,07	3,5	2,9	5,5	0,5	ТТК	
		Вода (д/прит. заварк)	54	54														
		Вода	150	150														
		Сахар	6,7	6,7														

4.Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114
5.Кондитерские изд.	50	Конд. изд.(печенье)	50	50	3,75	4,90	37,2	208,5	0,05	0,03	5,5	0	14,5	10	45	1,05	609
Суммарный объём:	540																
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					16,72	17,2	87,7	572,8	0,15	0,18	151	0,81	173,3	48,5	287	2,86	
Доля суточной потребности в энергии, %								27,61									
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					70,86	71,9	282,8	2074,7	0,85	1,35	333	174	968,0	372	1309	13,1	
Доля суточной потребности в энергии, %								115,3									
Итого среднее за 5 дней с учётом потерь при т/обработ.					64,5	60,0	260,5	1842	1,1	1,57	552	175	1052	374	1048	12,3	
Доля среднесуточной потребности								102,3									
в энергии, % за 5 дней																	
норма					54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10	
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																		
Неделя 2																		
ШЕСТОЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК																		
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры	
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe		
Приём пищи: Завтрак																		
1.Яйцо варёное	40	Яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	104	0	22	4,8	77,1	1	306	
2.Паста с овощами	200	Макарон. изделия	47	47	2,29	3,61	39,7	172,2	0,13	0,60	37,3	6,55	29,3	35,0	86,7	1,37	300,ТТК	
		Вода	280	280														
		Морковь	72,1	57,7														
		Масло сливочное	9,3	9,3														
		Томат-паста 25%	5,3	5,3														
		Горошек зел.консер.	18,5	12														
		или кукуруза конс.	20	12														
		Морковь (вм.зелени)	1,3	1														
3.Кофейный напиток без молока	200	Кофейн.напиток	2	2	0,28	0,06	8,17	34,34	0	0,04	0	0	2,27	0	5	0,15	ТТК	
		Сахар	9	9														
		Вода	210	210														
4.Хлеб пшеничный	30	4.Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,50	0,03	0,03	0	0	6	4,2	20	0,3	114	
Суммарный объём:	470																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					10,0	8,5	62,9	340,04	0,2	0,9	141	6,6	59,6	44,0	189	2,8		
Доля суточной потребности в энергии, %								19,39										
Приём пищи: Второй завтрак																		
1.Напиток витами- низированный	200	Концентрат напитка	20	20	0,00	0,00	18,4	74,00	0,06	0,06	0,1	20	0	0	0	0	636	
		Вода	200	200														
Суммарный объём:	200																	
Итого за приём пищи:					0,00	0,00	18,4	74,00	0,06	0,06	0,1	20	0	0	0	0		
Доля суточной потребности в энергии, %								4,22										
Приём пищи: Обед																		
1.Салат "Клюковка" из морской капусты	60	Салат из морской капусты	61,2	60	0,3	1,68	7,76	45,60	0,03	0,03	1,5	1,2	24	102	0	2,0	ТТК	
2.Ушица с рыбными фрикадельками	200/30	Картофель	106,7	80	5,8	2,46	14,9	102,8	0,16	0,08	8,8	19,9	36,3	49,5	165	0,87	ТТК	
		Морковь	12,5	10														
		Лук репчатый	11,9	10														
		Масло растительное или масло сливочн.	2	2														
		Томат-паста 25%	0,9	0,9														
		Вода или бульон	142	142														
		Фрикадельки:		30														
		Минтай потр.обезг.	40,7	28,5														
		Лук репчатый	7,1	6														
		Яйца	1/26,7шт.	1,5														
		Вода	2,9	2,9														
3.Биточек "Пионерский" из мяса птицы	70	Цыплёнок-бройлер	164,1	70,6	10,92	10,5	6,9	171,7	0,08	0,08	28,3	2,1	14,1	16	113	0,91	ТТК	
		Хлеб пшеничный	7	7														
		Вода или молоко	7	7														
		Лук репчатый	8,4	7														

		Мука пшеничная	3,5	3,5														
		Масло растительное	1,5	1,5														
4.Каша перловая с овощами	150	Крупа перловая	30,4	30,4	2,97	4,77	25,5	130,7	0,05	0,03	0	1,5	19,1	17,5	98	0,71	ТТК	
		Вода	112	112														
		Лук репчатый	12	10														
		Морковь	12,9	10,3														
		Масло сливочное	7	7														
5.Компот из изюма	200	Изюм	20	37*	0,09	0,00	20,2	84,13	0,03	0,02	0	0	16,2	8,4	25,8	0,62	ТТК	
		Сахар	7	7														
		Вода	210	210														
5.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115	
Суммарный объём:		760																
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.						23,38	20,0	91,9	622,31	0,44	0,28	38,6	48,2	134,2	272	404	6,21	
Доля суточной потребности в энергии, %								35,49										
Приём пищи: Полдник																		
1.Плюшка "Кемеровская"	50	Мука пшеничная	31,3	31,3	3,6	3,95	27,6	158,7	0,06	0,04	22	0	8,9	5,9	38,8	0,31	ТТК	
		Сахар	3	3														
		Масло сливочное или растительное	3	3														
		Яйцо	1/13,3шт.	3														
		Дрожжи прессован.	0,7	0,7														
		Вода или молоко 2,5%	10	10														
		Соль йодированная	0,25	0,25														
		Яйца для смазки	1/40шт.	1														
		Сахар (для отдел))	0,8	0,8														
		Масло раст .д/разд.	1	1														
		Масло раст.д/см.прот.	0,5	0,5														
		2.Кисл. продук.(ряж)	200	Кисломол. продукция	205	200	6,40	5,63	8,88	111,1	0,08	0,53	85,2	1,20	459	56,0	36,8	0,4
Суммарный объём:		250																
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.						10,00	9,58	36,5	269,76	0,1	0,6	107	1,2	467,9	61,9	75,6	0,7	
Доля суточной потребности в энергии, %								15,38										
Приём пищи: Ужин																		
1.3разы мясные в томатной заливке	70/30	Говядина	58,9	53,6	9,23	12,6	16,0	212,4	0,07	0,08	8,70	11,0	20,3	20,5	130	0,99	ТТК	
		Капуста свежая	20,4	16,3														
		Картофель	9,4	7,1														
		Лук репчатый	6,9	5,8														
		Масло растительное или сливочное	5,5	5,5														
		Мука пшеничная	2,5	2,5														
		Чеснок	0,5	0,4														
		Яйцо	1/16шт.	2,5														
		Вода или молоко	15	15														
		Мука пшеничная	5,9	5,9														
		Масло растительное	1,8	1,8														
		для смазки противн.																
		Томатная заливка:		30														
		Томатная паста	3	3														
		Сахар	0,1	0,1														
		Вода или молоко	33	33														
2.Капуста тушеная	150	Капуста свежая	196,9	158	3,38	4,0	10,27	90,6	0,08	0,06	25,0	74,9	85,6	34,3	69,5	0,63	ТТК	

		Масло сливочное	6	6														
		Морковь	15,6	12,5														
		Лук репчатый	14,9	12,5														
		Томатная паста	4,8	4,8														
		Мука пшеничная	1,4	1,4														
3. Чай с молоком полусладкий	200	Чай	0,6	0,6	1,5	1,14	8,56	50,5	0,01	0,27	5,1	2,37	63,18	9,64	49,9	0,56	ТТК	
		Сахар	7	7														
		Вода	100	100														
		Молоко	50	50														
4. Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114	
Суммарный объём:	490																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					17,15	18,1	54,5	447,50	0,20	0,45	38,8	88,3	177,1	70,0	275	2,58		
Доля суточной потребности в энергии, %								25,52										
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					60,5	56,2	264	1753,61	1,0	2,2	326	164	838,8	448	944	12,3		
Доля суточной потребности в энергии, %								97,4										
		(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																			
Неделя 2																			
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ - ВТОРНИК																			
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры		
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe			
Приём пищи: Завтрак																			
1.Канале с сыром	15/5/5.	Сыр твердый	5,3	5	1,08	4,29	6,9	69,53	0,02	0,02	27,5	0,03	39,2	3,75	36,3	0,18	6		
		Хлеб пшеничный	15	15															
		или																	
		Хлеб ржаной	15	15															
		Масло сливочное	5	5															
2.Запеканка рисовая со свеж. плодами, с соусом молочным	200/30	Крупа рисовая	40	40	6,40	6,13	44,02	200,9	0,08	0,05	52,5	3,90	149	41,0	164	1,45	ТТК		
		Молоко	80	80															
		Вода для каши рис.	68	68															
		Сахар	5	5															
		Сухари панировочн.	3,2	3,2															
		Масло сливочное	4	4															
		Яблоки свежие	46	32															
		или																	
		Груши свежие	44	35															
		Сметана	2,4	2,4															
		Яйцо	1/8шт.	5															
		Соус молочный		30															
		сладкий:																	
		Молоко	22,5	22,5															
		Вода	7,5	7,5															
		Мука пшеничная	1,2	1,2															
		Масло сливочное	1,2	1,2															
Сахар	2	2																	
3.Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,5	1,5	2,00	2,97	16,1	98,61	0,03	0	14	0,76	154	24,7	116	0,52	ТТК		
		Сахар	9	9															
		Вода	84	84															
		Молоко	126	126															
Суммарный объём:	455																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					9,5	13,4	67,0	369,04	0,1	0,1	94,0	4,7	342,2	69,5	316	2,2			
Доля суточной потребности в энергии, %					21,33														
Приём пищи: Второй завтрак																			
1.Сок фруктовый	200	Сок фрукт/(яблоч)	200	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82	537		
Суммарный объём:	200																		
Итого за приём пищи:					1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82			
Доля суточной потребности в энергии, %					5,32														
Приём пищи: Обед																			
1.Салат "Аппетитный"	60	Свекла	30,8	24*	0,65	5,32	4,74	67,44	0,02	0,02	0	3,9	16,5	13,8	22,5	0,6	ТТК		
		Морковь	22,7	18*															
		Огурец консервиров.	21,8	12															
		Масло растительное	6	6															
2.Рассольник	200/7/5	Капуста свежая	20	16	4,52	6,23	10,8	125,3	0,1	0,04	6,70	21,1	28,3	26,1	70,5	0,84	137		

домашний со сметаной, мясом		Картофель	73,3	55															
		Морковь	10	8															
		Лук репчатый	9,5	8															
		Масло растительное	3,5	3,5															
		или сливочное																	
		Вода или бульон	145	145															
		Огурец консервиров.	21,8	12															
		Сметана	5	5															
		Говядина блочная	12,3	11,2															
3.Биточки мясные	70	Говядина блочная	38,5	35	8,41	20,5	6,78	260,3	0,23	0,23	28,7	1,46	26,6	21,9	142	1,5	ТТК		
с омлетом		Свинина блочная	39,5	35															
		Яйцо	1/5,7шт.	7															
		Молоко	4,2	4,2															
		Масло сливочное	1	1															
		Лук репчатый	16,8	14															
		Масло растительное	2,4	2,4															
		или сливочное																	
		Сметана	7	7															
		Мука пшеничная	2,8	2,8															
		Сухари панировоч.	2,8	2,8															
		Масло растительное	2,4	2,4															
		д/смазки противня																	
		4.Пюре картофельное	130	Картофель	145,3	109	2,62	4,3	17,08	117,5	0,12	0,22	25,4	22,1	35,0	20,3	71,6	0,81	434
Молоко	20,8			19,5															
Масло сливочное	5,5			5,5															
5.Отвар из шиповника	200	Шиповник сухой	15	15	0,48	0	12,9	53,52	0,01	0,05	0	150	9,21	2,55	2,55	0,47	ТТК		
		Сахар	7	7															
		Вода	210	210															
5.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115		
Суммарный объём:		742																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					19,98	37,0	69,0	711,44	0,57	0,60	60,8	222	140,1	163	311	5,37			
Доля суточной потребности в энергии, %								41,13											
Приём пищи: Полдник																			
1.Манник	50	Крупа манная	12,4	12,4	1,71	1,26	19,6	105,4	0,03	0,06	18,0	0,20	49,8	7,91	52,9	0,26	ТТК		
		Яйцо	1/10шт.	4															
		Кефир	40	40															
		Сахар	3	3															
		Натрий двууглекисл.	0,35	0,35															
		Масло сливочное	1	1															
		или																	
Масло растительное	1	1																	
3.Кисель плодово-ягодный	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,1	122,0	0	0	0	0	0,13	0	0	0,03	516		
		Сахар	5	5															
		Вода	208	208															
Суммарный объём:		250																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					3,11	1,26	48,7	227,4	0,03	0,06	18,0	0,20	49,93	7,91	52,9	0,29			
Доля суточной потребности в энергии, %								13,15											
Приём пищи: Ужин																			
1.Огурец консервир.	50	Огурец консервиров.	91	50	0,4	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	2,5	2,5	11,5	7	12	0,25	113		
2.Ежики рыбные с	100/50	Минтай потр.обезг.	97,3	64,2	10,96	4,36	4,7	101,88	0,09	0,09	41,4	1,62	34,9	39,8	151	0,64	ТТК		

соусом белым		Крупа рисовая	3,5	3,5														
		Вода (для припуск.)	7,2	7,2														
		Вода или молоко	20	20														
		Лук репчатый	15,5	13														
		Яйца	1/6,7шт.	6														
		Масло слив.или раст.	2,5	2,5														
		Соус:		50														
		Вода или бульон	55	55														
		Масло сливочное	2,5	2,5														
		Мука пшеничная	2,5	2,5														
		Лимонная кислота	0,01	0,01														
3.Чай полусладкий	200	Чай	0,6	0,6	0,1	0,00	6,10	24,40	0	0	0	0,07	3,5	2,9	5,5	0,5	ТТК	
		Вода (д/прит. заварк)	54	54														
		Вода	150	150														
		Сахар	6,7	6,7														
4.Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114	
5.Кондитерские изд.	30	Конд. изд.(вафли)	30	30	0,84	0,99	23,2	103,1	0,01	0,01	0,9	0	4,8	3	11	0,4	607	
Суммарный объём:		470			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					15,37	5,72	54,5	329,91	0,15	0,15	44,8	4,19	62,70	58,3	206	2,19		
Доля суточной потребности в энергии, %								19,07										
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработ.					48,94	57,5	259	1729,79	0,90	0,9	218	235	608,9	307	900	12,8		
Доля суточной потребности в энергии, %								96,1										
		(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																				
Неделя 2																				
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ - СРЕДА																				
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры			
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe				
Приём пищи: Завтрак																				
1.Бутерброд с повидлом или конфитюром	60	Масло сливочное	5	5	1,54	3,32	33,6	167,3	0,03	0,03	30	0,18	7,9	5,3	20	0,66	101, 102			
		Повидло или	35,4	35																
		Конфитюр	35,4	35																
		Хлеб пшеничный	20	20																
2.Творожно- яичный омлет	150	Творог	39,8	39	5,95	5,22	10,65	101,38	0,08	0,32	195	0,63	188,4	27,4	184	1,45	ТТК			
		Яйцо	1,1/7,6шт	70,5																
		Молоко	73,4	73,4																
		Соль йодированная	0,5	0,5																
		Масло растительн. или	1,5	1,5																
		Масло сливочное	1,5	1,5																
3.Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2	2	4,10	3,14	14,2	101,8	0,06	0,3	14	0,84	170	19,6	131	0,29	ТТК			
		Сахар	9	9																
		Молоко	140	140																
		Вода	80	80																
4.Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0	0	2	1,4	6,5	0,1	114			
Суммарный объём:		420																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					12,35	11,8	63,4	393,98	0,18	0,66	239	1,65	368,3	53,7	342	2,50				
Доля суточной потребности в энергии, %								19,5												
Приём пищи: Второй завтрак																				
1.Фрукты св.(апельс)	200	Фрукты свежие	200	200	1,80	0,40	16,2	86,00	0,08	0,07	0,0	116	68	26,0	46,1	0,60	118			
Суммарный объём:		200																		
Итого за приём пищи:					1,8	0,40	16,2	86,0	0,08	0,07	0,0	116	68	26,0	46,1	0,6				
Доля суточной потребности в энергии, %								4,26												
Приём пищи: Обед																				
1.Салат "Светофор"	60	Свекла	30,8	24*	0,77	3,06	4,6	48,77	0,02	0,03	0,0	4,2	18,2	16,0	26,4	0,38	ТТК			
		Морковь	30,2	24*																
		Огурец консервир.	21,8	12																
		Масло растительное	3	3																
2.Суп картофельный с птицей	200/5	Цыпленок-бройлер	16,8	7,2	5,58	5,85	15,9	138,2	0,13	0,09	7,63	19,7	16,4	28,5	92,0	1,13	133			
		Картофель	107,2	80,4																
		Морковь	12,5	10																
		Лук репчатый	11,9	10																
		Масло растительное или сливочное	2,4	2,4																
		Вода или бульон	152	152																
3.Запеканка из печени с рисом	180	Печень говяжья	156,7	130	17,35	16,9	27,6	324,2	0,44	2,34	10660	38,3	34,2	40,4	562	5,58	ТТК			
		Крупа рисовая	25	25																
		Вода	49	49																
		Лук репчатый	53,6	45																
		Масло сливочное	18	18																

Доля суточной потребности в энергии, %							112,1										
	(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																						
Неделя 2																						
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ																						
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры					
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe						
Приём пищи: Завтрак																						
1.Омлет натуральн.	85	Яйцо	1шт1/20	42	5,94	5,08	4,49	89,4	0,04	0,08	115	0,31	84,3	12,2	97	0,85	ТТК					
		Молоко	51	51																		
		Масло растительное для смазки листа	0,7	0,7																		
2.Каша "Ассорти" на молоке	150	Крупа гречневая	5,5	5,5	3,52	4,0	17,4	117,68	0,06	0,12	21,8	0,40	86,3	29,4	103	0,68	ТТК					
		Крупа рисовая	5,5	5,5																		
		Геркулес (хл. овсян.)	5,5	5,5																		
		Вода	47,5	45																		
		Молоко	71	67,5																		
		Сахар	3	3																		
		Масло сливочное	3	3																		
3.Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,5	1,5	2,00	2,97	16,1	98,61	0,03	0	14	0,76	154	24,7	116	0,52	ТТК					
		Сахар	9	9																		
		Вода	84	84																		
		Молоко	126	126																		
6.Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,50	0,03	0,03	0	0	6	4,2	20	0,3	114					
Суммарный объём:	465																					
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					13,74	12,3	52,8	376,19	0,16	0,23	151	1,47	330,6	70,5	336	2,35						
Доля суточной потребности в энергии, %								19,92														
Приём пищи: Второй завтрак																						
1.Сок фруктовый	200	Сок фрукт/(яблоч)	200	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82	537					
Суммарный объём:	200																					
Итого за приём пищи:					1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,02	0,0	4,0	14,0	8,0	14,1	2,82						
Доля суточной потребности в энергии, %									4,87													
Приём пищи: Обед																						
1.Салат "Трио"	60	Свекла	23,3	18*	0,84	3,12	6,75	53,04	0,03	0,02	0	6,9	12,9	11,3	24	0,6	ТТК					
		Картофель	29	21*																		
		Огурцы консервиров.	32,7	18																		
		Масло растительное	3	3																		
2.Свекольник со сметаной, с мясом	200/7/5	Свекла	64	64/50,2*	3,70	5,50	13,6	106,7	0,07	0,08	6,7	13,7	34,4	27,7	84,0	1,6	136					
		Картофель	45,9	34,4																		
		Морковь	10	8																		
		Лук репчатый	10,7	9																		
		Масло растительное	3,5	3,5																		
		или сливочное																				
		Томат-паста 25% сух.в.	1,1	1,1																		
		Бульон или вода	160	160																		
		Сахар	1,3	1,3																		
		Говядина блочная	12,3	11,2																		
Сметана	5	5																				
3.Фрикадельки из	70	Цыплёнок- бройл.	121	52	10,70	7,9	6,85	137,1	0,07	0,1	35,8	1,04	12,8	12,1	102	0,9	415					

мяса птицы		Хлеб пшеничный	11	11																
		Вода или молоко	15	15																
		Яйцо	1/9,3шт.	4,3																
4.Капуста тушеная	150	Капуста свежая	196,9	158	3,38	4,0	10,8	90,6	0,08	0,06	25,0	74,9	85,6	34,3	69,5	0,63	ТТК, 428			
		Масло сливочное	6	6																
		Морковь	15,6	12,5																
		Лук репчатый	14,9	12,5																
		Томатная паста	4,8	4,8																
		Мука пшеничная	1,4	1,4																
5.Компот из свежих фруктов	200	Яблоки свежие или	45,4	40	0,16	0,16	12,9	54,71	0,03	0,03	0	4	6,7	3,6	4,4	0,9	ТТК			
		Груши свежие или	44,4	40																
		Апельсины свежие	60	40																
		Вода	175	175																
		Сахар	8,5	8,5																
		Лимонная кислота	0,2	0,2																
5.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115			
Суммарный объем:		742																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					22,08	21,3	67,6	529,53	0,37	0,33	67,5	124	176,9	168	286	5,79				
Доля суточной потребности в энергии, %								28,04												
Приём пищи: Полдник																				
1.Булочка молочная	50	Мука пшеничная	35	35	4,07	2,44	37,7	173,0	0,08	0,05	9,6	0,1	26,8	8,6	49,7	0,5	ТТК			
		Мука пш.(на подпыл)	1,4	1,4																
		Масло сливочное	2	2																
		Дрожжи прессов.	0,8	0,8																
		Молоко	16	16																
		Соль йодированная	0,3	0,3																
		Сахар	3,5	3,5																
		Масло растит.д/смаз	0,5	0,5																
2.Кисл. продук.(ряж)	200	Кисломол. продукция	205	200	6,40	5,63	8,88	111,1	0,08	0,53	85,2	1,20	459	56,0	36,8	0,4	535			
Суммарный объем:		250																		
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					10,47	8,07	46,6	284,06	0,16	0,58	94,8	1,30	485,8	64,6	86,5	0,90				
Доля суточной потребности в энергии, %								15,04												
Приём пищи: Ужин																				
1.Бутерброд горячий с сыром и маслом	50	Сыр	16	15	5,08	6,4	13,83	133,24	0,04	0,05	48,8	0,08	82,8	8,5	84,8	0,5	ТТК			
		Масло сливочное	5	5																
		Хлеб пшеничный	30	30																
		или																		
		Хлеб ржаной	30	30																
2.Вареники ленивые с соусом сметанным сладким	230/50	Творог	178	175	20,80	21,6	42,8	423,1	0,1	0,1	122	0,96	316	47,3	263	1,34	ТТК			
		Мука пшеничная	24	24																
		Яйцо	1/4шт.	10																
		Сахар	10	10																
		Масло сливочное	5	5																
		Соус сметанный:		50																
		Мука пшеничная	1,25	1,25																
		Масло сливочное	1,25	1,25																
		Вода	25	25																
		Сахар	2,5	2,5																
		Сметана	20	20																
3.Чай с молоком	200	Чай	0,6	0,6	1,5	1,14	8,56	50,5	0,01	0,27	5,1	2,37	63,18	9,64	49,9	0,56	ТТК			

полусладкий		Сахар	7	7													
		Вода	100	100													
		Молоко	50	50													
		Вода	75	75													
Суммарный объем:	530				Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					27,38	29,1	65,2	606,83	0,15	0,42	176	3,41	462,0	65,4	398	2,40	
Доля суточной потребности в энергии, %								32,13									
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработке					74,7	71,0	252	1888,61	0,9	1,6	489	134	1469	376	1120	14,3	
Доля суточной потребности в энергии, %								104,9									
		(норма)			54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет																					
Неделя 2																					
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ - ПЯТНИЦА																					
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Набор сырья	Вес брутто (г)	Вес нетто (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ ре це пту ры				
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe					
Приём пищи: Завтрак																					
1.Морковь запечёная с сахаром	60	Морковь	75,5	60*	0,75	1,86	6,82	33,8	0,03	0,02	0	3,0	16,2	22,8	33	0,4	ТТК				
		Сахар	1,8	1,8																	
		Масло растительное	1,5	1,5																	
		или																			
		Масло сливочное	1,5	1,5																	
2.Каша молочная вязкая"Дружба"	200	Крупа рисовая	20	20	6,45	8,13	37,1	180,8	0,12	0,12	12	0,72	149	41,6	178	0,82	ТТК				
		Крупа пшеничная	20	20																	
		Молоко	104	104																	
		Вода	70	70																	
		Сахар	4	4																	
		Масло сливочное	5	5																	
3.Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	2	2	4,10	3,14	14,2	101,8	0,06	0,3	14	0,84	170	19,6	131	0,29	ТТК				
		Сахар	9	9																	
		Молоко	140	140																	
		Вода	80	80																	
4.Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,8	70,50	0,03	0,03	0	0	6	4,2	20	0,3	114				
Суммарный объём:		490																			
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					13,6	13,4	72,9	386,90	0,2	0,5	26,0	4,6	341,2	88,2	362	1,8					
Доля суточной потребности в энергии, %								21,16													
Приём пищи: Второй завтрак																					
1.Фрукты св.(апельсы	200	Фрукты свежие	200	200	1,80	0,40	16,2	86,00	0,08	0,07	0,0	116	68	26,0	46,1	0,60	118				
Суммарный объём:		200																			
Итого за приём пищи:					1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	0,07	0,0	116	68	26,0	46,1	0,6					
Доля суточной потребности в энергии, %								4,70													
Приём пищи: Обед																					
1.Щи из свежей капусты с мясом, сметаной.	200/7/6	Капуста свежая	70	56	4,1	6,6	8,97	115,7	0,04	0,07	6,7	26,7	39,2	17,6	60	1,1	145				
		Морковь	10	8																	
		Лук репчатый	9,5	8																	
		Томат-паста 25% сух.в.	0,5	0,5																	
		Масло растительное	3,5	3,5																	
		или сливочное																			
		Мука пшеничная	2	2																	
		Бульон или вода	160	160																	
		Говядина блочная	12,3	11,2																	
Сметана	6	6																			
2.Плов с мясом и перловой крупой	180 80/100	Говядина блочная	146,5	133,3	19,81	14,11	29,4	361,7	0,17	0,17	0	2,6	42,5	48,7	241	4	ТТК				
		Морковь	10,4	8,3																	
		Лук репчатый	9,9	8,3																	
		Томатная паста	2,5	2,5																	
		Масло растительное	3,8	3,8																	
		или сливочное																			

		Крупа перловая	32	32															
		Вода или бульон	72	72															
3.Кисель плодово-ягодный	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,1	122,0	0	0	0	0	0,13	0	0	0,03	516		
		Сахар	6	6															
		Вода	208	208															
4.Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,7	87,38	0,09	0,04	0	23,5	24,5	78,5	1,95	1,15	115		
Суммарный объём:		643																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					28,61	21,3	84,2	686,76	0,30	0,28	6,70	52,8	106,3	145	303	6,3			
Доля суточной потребности в энергии, %								37,56											
Приём пищи: Полдник																			
1.Бутерброд с повидлом или конфитюром	60	Масло сливочное	5	5	1,54	3,32	33,6	167,3	0,03	0,03	30	0,18	7,9	5,3	20	0,66	101, 102		
		Повидло или	35,4	35															
		Конфитюр	35,4	35															
		Хлеб пшеничный	20	20															
2.Кисл. продук.(ряж)	200	Кисломол. продукция	205	200	6,40	5,63	8,88	111,1	0,08	0,53	85,2	1,20	459	56,0	36,8	0,4	535		
Суммарный объём:		260																	
Итого за приём пищи:					7,94	8,95	42,5	278,36	0,11	0,56	115	1,38	466,9	61,3	56,8	1,1			
Доля суточной потребности в энергии, %								15,24											
Приём пищи: Ужин																			
1.Огурец консервир.	50	Огурец консервиров.	91	50	0,4	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	2,5	2,5	11,5	7	12	0,25	113		
2.Рыба, запечённая	70	Минтай потрошен.	114	79,6	12,29	6,65	3,22	127,40	0,09	0,09	7,9	0,4	32,5	44,3	195	0,68	337		
		без головы																	
		Мука пшеничная	4	4															
		Масло растительное	3	3															
		или сливочное	3	3															
3.Картофель отварной с маслом	130/5	Картофель	178,7	134	2,60	3,65	25,5	137,90	0,16	0,16	21,7	26,8	14,7	30,8	79	1,2	203		
		Масло сливочное	5	5															
3.Чай полусладкий	200	Чай	0,6	0,6	0,1	0,00	6,10	24,40	0	0	0	0,07	3,5	2,9	5,5	0,5	ТТК		
		Вода (д/прит. заварк)	54	54															
		Вода	150	150															
		Сахар	6,7	6,7															
5.Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,7	94,00	0,04	0,04	0	0	8	5,6	26	0,4	114		
Суммарный объём:		495																	
Итого за приём пищи с учётом потерь при т/обработ.					18,46	10,7	55,4	390,20	0,30	0,30	32,1	29,8	70,20	90,6	318	3,03			
Доля суточной потребности в энергии, %								21,34											
Итого за день с учётом потерь при тепловой обработке					70,4	54,7	271	1828,22	1,0	1,7	180	205	1053	411	1085	13			
Доля суточной потребности в энергии, %								101,6											
(норма)					54,0	60,0	261	1800	0,9	1,0	500	50	900	200	800	10			
Итого за весь период:					656	608	2620	18427	11	18	14916	1857	90	20	10998	131			
Среднее значение за период:			фактически:	65,6	61	262	1843	1,1	1,8	1492	186	9	2	1100	13				
			норма:	54-75	60-72	261-302	1800-2156												
Содержание,белков,жиров, углеводов			фактически:	14,2	29,7	56,9													
за период в % от калорийности:			норма:	12.-15	30-32	55-58													
					Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe			