

Утверждаю:
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад города Оханска»**



И.Л. Зеленина

Приказ №15 от 12.01.2026

**Циклическое пятнадцатидневное четырехразовое меню (завтрак, второй завтрак,
обед, полдник) для МБДОУ «Детский сад города Оханска», для детей в возрасте
от 3 до 7 лет.**

При составлении меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях/ Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка, г. Москва, 2022 г.;
2. Единого сборник нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф. образования, спец. учреждений / Перевалов А.Я./ 2021 г.,
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов 2-е издание. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Издательство: М.: ДеЛи плюс, 2016 г.

День 1 (Понедельник). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая			200	4.86	2.56	28.92	158.16	ТК №236-П
	Крупа рисовая	30.8	30.8						
	Молоко 3,2%	104.0	104.0						
	Вода	72.0	72.0						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с сыром			37	4.66	4.27	12.85	108.42	ТК №63-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Сыр полутвердый	12.0	12.0						
	Кофейный напиток с молоком			200	2.46	2.08	10.67	71.26	ТК №465-П
	Кофейный напиток	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:			440	12.01	10.82	52.47	355.30		
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	1.50	0.50	21.00	94.50	ТК №82-П
	Фрукты свежие	143.0	100.0						
Итого за второй завтрак:			100	1.50	0.50	21.00	94.50		
Обед	Овощи натуральные соленые			60	0.48	0.06	1.02	6.54	ТК №53-Т
	Огурцы соленые	66.6	60.0						
	Суп картофельный с крупой			200	0.98	1.62	12.44	68.26	ТК №114-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	80.0	60.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	85.6	60.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	92.2	60.0						
	Картофель (с 1.03)	100.0	60.0						
	Морковь (до 1.01)	15.1	12.0						
	Морковь (с 1.01)	16.0	12.0						
	Лук репчатый	14.0	12.0						
	Крупа пшеничная	4.0	4.0						
	Масло сливочное 72,5%	2.0	2.0						
	Вода или бульон	140.0	140.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			15	2.87	2.14	0.00	30.72	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	32.8	24.3						
	или говядина б/к	25.8	24.3						
	Морковь (до 1.01)	0.9	0.7						
	Морковь (с 1.01)	1.0	0.7						
	Лук репчатый	0.8	0.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Котлеты домашние			80	7.42	14.22	7.82	188.89	ТК №184-Т
	Говядина 1 кат.	49.4	36.6						
	или говядина б/к	38.9	36.6						
	Свинина мясная б/к	21.6	20.6						
	Лук репчатый	6.6	5.7						
	Молоко 3,2%	19.4	19.4						
	Хлеб пшеничный	12.6	12.6						
	Яйцо куриное 1 кат.	1.3	1.1						
	Сухари панировочные	4.6	4.6						
	Масло растительное	2.3	2.3						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		101						
Картофель отварной с маслом			150	1.38	5.31	22.34	142.65	ТК №152-П	
Картофель (с 1.09 по 31.10)	200.0	150.0							
Картофель (с 1.11 по 31.12)	214.2	150.0							
Картофель (с 1.01 по 28.02)	230.7	150.0							
Картофель (с 1.03)	249.9	150.0							
Масло сливочное 72,5%	7.5	7.5							
Соль йодированная	0.8	0.8							

	Компот из свежих яблок		200	0.08	0.07	8.14	33.50	ТК №486-П
	Вода	203.0	203.0					
	Яблоки свежие	23.0	20.0					
	Сахар	7.0	7.0					
	Лимонная кислота	0.2	0.2					
	Хлеб пшеничный		25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0					
	Хлеб ржаной		40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0					
Итого за обед:			770	18.30	24.22	80.09	611.52	
Полдник	Пюре из гороха с маслом		150	7.50	1.50	23.03	135.60	ТК №389-П
	Горох лущеный	75.8	75.3					
	Вода	153.8	153.8					
	Соль йодированная	0.8	0.8					
	Масло сливочное 72,5%	3.8	3.8					
	Кисель из концентрата плодоягодного		180	0.00	0.00	17.09	68.35	ТК №484-П
	Вода	180.0	180.0					
	Концентрат киселя плодоягодного	21.6	21.6					
	Сахар	7.2	7.2					
Кондитерские изделия		40	0.69	1.53	15.13	76.98	ТК №580-П	
Кондитерские изделия	40.0	40.0						
Итого за полдник:			370	8.19	3.03	55.24	280.92	
Итого за день:				40.00	38.56	208.80	1342.24	

День 2 (Вторник). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая			190	2.91	3.19	30.59	162.72	ТК №235-П
	Крупа пшеничная	38.0	38.0						
	Молоко 3,2%	95.0	95.0						
	Вода	64.6	64.6						
	Сахар	3.8	3.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с маслом			35	1.96	6.98	12.98	122.52	ТК №69-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Масло сливочное 72,5%	10.0	10.0						
	Чай с молоком			200	1.55	1.14	11.70	63.22	ТК №460-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8	0.8						
	Сахар	50.0	50.0						
	Молоко 3,2%	8.0	8.0						
Вода	100.0	100.0							
	50.0	50.0							
Итого за завтрак:			428	6.43	13.22	55.30	365.91		
Второй завтрак	Сок фруктовый			190	1.33	0.19	25.38	108.55	ТК №501-П
	Сок фруктовый	190.0	190.0						
Итого за второй завтрак:			190	1.33	0.19	25.38	108.55		
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком			60	1.50	3.78	3.18	52.74	ТК №42-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	44.8	33.7						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	48.2	33.7						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	51.9	33.7						
	Картофель (с 1.03)	56.3	33.7						
	Горошек зеленый консервированный	24.0	15.6						
	Лук репчатый	9.0	7.6						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Борщ с капустой и картофелем			200	0.52	3.66	4.88	54.54	ТК №62-Т
	Капуста белокочанная свежая	20.0	16.0						
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	21.2	16.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	22.8	16.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	24.6	16.0						
	Картофель (с 1.03)	26.6	16.0						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Свекла (до 1.01)	40.0	32.0						
	Свекла (с 1.01)	42.6	32.0						
	Лук репчатый	9.4	8.0						
	Томатная паста	2.0	2.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	160.0	160.0						
	Сахар	2.0	2.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
	Оладьи из печени по-кунцевски			80	5.60	5.04	11.20	112.56	ТК №357-П
	Печень говяжья	101.0	96.0						
Мука пшеничная	13.6	13.6							
Яйцо куриное 1 кат.	13.6	11.8							
Морковь (до 1.01)	11.4	9.1							
Морковь (с 1.01)	12.2	9.1							

Масло сливочное 72,5%	1.6	1.6						
Масло растительное	4.0	4.0						
Соль йодированная	0.4	0.4						
<i>Масса полуфабриката:</i>		132.6						
Макаронные изделия отварные			150	2.33	4.41	28.29	162.15	ТК №256-П
Макаронные изделия	51.0	51.0						
Соль йодированная	0.8	0.8						
Масло сливочное 72,5%	6.0	6.0						
Соус красный основной			40	1.18	0.88	6.80	39.86	ТК №422-П
Вода	40.0	40.0						
Томатная паста	8.0	8.0						
Лук репчатый	19.2	16.3						
Морковь (до 1.01)	40.0	32.0						
Морковь (с 1.01)	42.6	32.0						
Масло сливочное 72,5%	1.2	1.2						
Мука пшеничная	2.0	2.0						
Сахар	1.0	1.0						
Соль йодированная	0.3	0.3						
Компот из смеси сухофруктов			180	0.34	0.00	15.39	62.92	ТК №495-П
Вода	182.7	182.7						
Смесь сухофруктов	18.0	18.0						
Сахар	6.3	6.3						
Лимонная кислота	0.2	0.2						
Хлеб пшеничный			20	1.52	0.16	9.84	46.88	ТК №573-П
Хлеб пшеничный	20.0	20.0						
Хлеб ржаной			35	2.80	0.53	14.04	72.07	ТК №574-П
Хлеб ржаной	35.0	35.0						
Итого за обед:			786	17.98	21.53	94.01	641.77	
Полдник	Ватрушка с повидлом		70	1.28	1.63	37.10	168.23	ТК №530-П
	<i>Тесто дрожжевое:</i>							
	Мука пшеничная	34.8	34.8					
	Вода	14.0	14.0					
	Яйцо куриное 1 кат.	2.1	1.8					
	Сахар	1.9	1.9					
	Масло сливочное 72,5%	1.5	1.5					
	Дрожжи хлебопекарные	1.1	1.1					
	Соль йодированная	0.6	0.6					
	Мука пшеничная	0.6	0.6					
	Повидло фруктовое	35.0	35.0					
	Масло растительное	0.6	0.6					
	Яйцо куриное 1 кат.	0.6	0.6					
	<i>Масса полуфабриката:</i>		90.5					
Кисломолочный напиток			200	5.80	5.00	8.00	100.20	ТК №470-П
Кефир 3,2%	208.0	200.0						
Итого за полдник:			270	7.08	6.63	45.10	268.43	
Итого за день:				32.83	41.58	219.79	1384.66	

День 3 (Среда). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая			200	5.92	2.64	28.14	160.00	ТК №230-П
	Крупа манная	30.8	30.8						
	Молоко 3,2%	108.0	108.0						
	Вода	68.0	68.0						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с повидлом			40	1.94	0.73	22.60	104.67	ТК №72-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Повидло фруктовое	15.0	15.0						
	Какао с молоком			200	2.78	2.10	10.85	73.40	ТК №462-П
	Какао-порошок	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:				443	10.65	7.38	61.62	355.53	
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	0.40	0.40	9.80	44.40	ТК №82-П
	Фрукты свежие	114.0	100.0						
Итого за второй завтрак:				100	0.40	0.40	9.80	44.40	
Обед	Овощи натуральные свежие			60	0.42	0.06	1.14	6.78	ТК №54-Т
	Огурцы свежие	61.2	60.0						
	Суп картофельный с клецками			200	0.84	3.48	11.04	78.84	ТК №115-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	53.2	40.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	57.0	40.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	61.4	40.0						
	Картофель (с 1.03)	66.6	40.0						
	Морковь (до 1.01)	15.1	12.0						
	Морковь (с 1.01)	16.0	12.0						
	Лук репчатый	14.0	12.0						
	Масло сливочное 72,5%	4.0	4.0						
	Вода или бульон	140.0	140.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	<i>Клецки мучные ТК №144-П</i>	20.0	20.0						
	Мука пшеничная	6.2	6.2						
	Масло сливочное 72,5%	0.7	0.7						
	Яйцо куриное 1 кат.	2.0	1.8						
	Вода	9.7	9.7						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	<i>Масса полуфабриката</i>		18.4						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Бигус с курицей			180	8.33	25.01	16.48	324.35	ТК №329/1-П
	Курица потрошёная 1 кат.	198.5	198.5						
	или филе куриное	99.6	93.7						
	<i>Масса отварной птицы:</i>		67.5						
	Капуста белокочанная	244.8	195.8						
	Морковь (до 1.01)	18.0	14.4						
	Морковь (с 1.01)	19.2	14.4						
Лук репчатый	10.8	9.2							
Томатная паста	4.5	4.5							
Масло сливочное 72,5%	3.6	3.6							
Соль йодированная	0.6	0.6							
<i>Масса припущенных овощей:</i>		158							
<i>Масса полуфабриката:</i>		225							

	Компот из яблок с лимоном		200	0.31	0.14	11.36	47.93	ТК №487-П	
	Вода	180.0	180.0						
	Яблоки свежие	56.0	49.2						
	Лимон свежий	16.0	14.4						
	Сахар	7.0	7.0						
	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.32	ТК №573-П	
	Хлеб пшеничный	30.0	30.0						
	Хлеб ржаной		40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П	
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
Итого за обед:			720	17.29	30.96	70.82	631.05		
Полдник	Рыба, запеченная в омлете		170	16.32	8.88	6.04	169.36	ТК №300-П	
	Минтай (или треска) с/г	330.5	138.8						
	или минтай (или треска) б/г	201.2	138.8						
	или минтай (или треска) филе	154.1	138.8						
	<i>Масса припущенной рыбы:</i>		<i>113.3</i>						
	Молоко 3,2%	28.3	28.3						
	Яйцо куриное 1 кат.	58.7	51.0						
	Мука пшеничная	7.1	7.1						
	Масло растительное	2.8	2.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		<i>200</i>						
	Хлеб пшеничный		25		1.98	0.21	12.79	60.94	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0						
	Чай с сахаром		200		0.18	0.04	7.33	30.38	ТК №457-П
	Чай черный высшего сорта	0.8	0.8						
или чай-заварка ТК №456-П	50.0	50.0							
Сахар	8.0	8.0							
Вода	150.0	150.0							
Итого за полдник:			395	18.48	9.13	26.15	260.69		
Итого за день:				46.82	47.87	168.39	1291.67		

День 4 (Четверг). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая			190	5.45	2.76	30.32	167.90	ТК №232-П
	Крупа пшеничная	38.0	38.0						
	Молоко 3,2%	95.0	95.0						
	Вода	64.6	64.6						
	Сахар	3.8	3.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с сыром			37	4.66	4.27	12.85	108.42	ТК №63-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Сыр полутвердый	12.0	12.0						
	Кофейный напиток с молоком			200	2.46	2.08	10.67	71.26	ТК №465-П
	Кофейный напиток	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:			430	12.60	11.02	53.88	365.04		
Второй завтрак	Сок фруктовый			190	1.33	0.19	25.38	108.55	ТК №501-П
	Сок фруктовый	190.0	190.0						
Итого за второй завтрак:			190	1.33	0.19	25.38	108.55		
Обед	Салат из свеклы отварной			60	0.84	3.66	4.56	54.54	ТК №26-П
	Свекла до 01.01	72.0	57.6						
	Свекла с 01.01	76.6	57.6						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Щи из свежей капусты с картофелем			200	0.82	2.30	4.72	42.86	ТК №66-Т
	Капуста белокочанная свежая	50.0	40.0						
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	32.0	24.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	34.2	24.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	36.8	24.0						
	Картофель (с 1.03)	40.0	24.0						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Лук репчатый	9.4	8.0						
	Томатная паста	2.0	2.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	160.0	160.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
	Гуляш из свинины			80	10.27	12.36	2.67	163.02	ТК №171-Т
	Свинина мясная б/к	103.8	97.6						
	<i>Масса отварного мяса:</i>		60.0						
	Морковь (до 1.01)	16.6	13.3						
	Морковь (с 1.01)	17.7	13.3						
	Лук репчатый	7.8	6.6						
Томатная паста	1.6	1.6							
Мука пшеничная	1.6	1.6							
Масло сливочное 72,5%	4.0	4.0							
Вода или бульон	32.0	32.0							
Соль йодированная	0.4	0.4							
<i>Масса соуса:</i>		40.0							
<i>Масса полуфабриката:</i>		100.0							

Каша гречневая рассыпчатая			150	2.51	4.40	26.67	156.26	ТК №202-П	
Крупа гречневая	62.4	62.4							
Вода	106.5	106.5							
Соль йодированная	0.4	0.4							
Масло сливочное 72,5%	6.0	6.0							
Компот из кураги			180	0.88	0.05	14.07	60.23	ТК №494-П	
Вода	182.7	182.7							
Курага	18.0	18.0							
Сахар	6.3	6.3							
Лимонная кислота	0.2	0.2							
Хлеб пшеничный			20	1.52	0.16	9.84	46.88	ТК №573-П	
Хлеб пшеничный	20.0	20.0							
Хлеб ржаной			35	2.80	0.53	14.04	72.07	ТК №574-П	
Хлеб ржаной	35.0	35.0							
Итого за обед:			746	21.84	26.52	76.97	633.90		
Полдник	Булочка российская			70	1.61	3.23	27.13	144.03	ТК №544-П
	Мука пшеничная	39.7	39.7						
	Вода	13.4	13.4						
	Сахар	5.8	5.8						
	Сахар	2.3	2.3	для отделки)					
	Масло сливочное 72,5%	5.8	5.8						
	Молоко 3,2%	5.8	5.8						
	Яйцо куриное 1 кат.	2.3	2.0						
	Дрожжи хлебопекарные	0.8	0.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Ванилин	0.02	0.02						
	Мука пшеничная	0.6	0.6						
	Масло растительное	0.6	0.6						
	Яйцо куриное 1 кат.	0.6	0.6						
<i>Масса полуфабриката:</i>							76.1		
Кисломолочный напиток			200	6.80	5.00	11.00	116.20	ТК №470-П	
Йогурт 2,5%	213.0	200.0							
Итого за полдник:			270	8.41	8.23	38.13	260.23		
Итого за день:				44.18	45.95	194.36	1367.72		

День 5 (Пятница). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный			150	6.08	9.90	3.25	126.40	ТК №268-П
	Яйцо куриное 1 кат.	115.0	100.0						
	Молоко 3,2%	72.5	72.5						
	Масло растительное	2.5	2.5						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	<i>Масса омлетной смеси:</i>		172.8						
	Масло сливочное 72,5%	5.0	5.0	5	0.04	3.19	0.06	29.10	ТК №79-П
	Овощи консервированные отварные			60	1.32	0.24	6.72	34.32	ТК №157-Т
	Кукуруза консервированная	100.0	60.0						
	Батон нарезной			40	3.00	1.16	20.56	104.68	ТК №576-П
	Батон нарезной	40.0	40.0						
	Чай с молоком			200	1.55	1.14	11.70	63.22	ТК №460-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8 50.0	0.8 50.0						
	Сахар	8.0	8.0						
Молоко 3,2%	100.0	100.0							
Вода	50.0	50.0							
Итого за завтрак:			455	11.98	15.63	42.28	357.72		
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	1.50	0.50	21.00	94.50	ТК №82-П
	Фрукты свежие	143.0	100.0						
Итого за второй завтрак:			100	1.50	0.50	21.00	94.50		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0.56	3.69	2.08	43.79	ТК №19-Т
	Помидоры свежие	29.3	28.8						
	Огурцы свежие	21.4	21.0						
	Лук репчатый	8.5	7.2						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	0.78	1.60	15.16	78.16	ТК №79-Т
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	80.0	60.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	85.6	60.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	92.2	60.0						
	Картофель (с 1.03)	100.0	60.0						
	Морковь (до 1.01)	15.1	12.0						
	Морковь (с 1.01)	16.0	12.0						
	Лук репчатый	14.0	12.0						
	Макаронные изделия	8.0	8.0						
	Масло сливочное 72,5%	2.0	2.0						
	Вода или бульон	140.0	140.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Биточки рыбные			80	6.57	8.29	9.34	138.30	ТК №307-П
	Минтай (или треска) с/г	136.0	57.1						
	или минтай (или треска) б/г	82.7	57.1						
	или минтай (или треска) филе	63.4	57.1						
	Молоко 3,2%	21.7	21.7						
	Хлеб пшеничный	16.0	16.0						
	Масло сливочное 72,5%	1.1	1.1						
	Масло растительное	3.4	3.4						
Соль йодированная	0.6	0.6							
<i>Масса полуфабриката:</i>		97							
Пюре картофельное			150	1.58	5.73	20.10	138.27	ТК №377-П	
Картофель (с 1.09 по 31.10)	171.0	128.3							
Картофель (с 1.11 по 31.12)	183.2	128.3							

	Картофель (с 1.01 по 28.02)	197.3	128.3						
	Картофель (с 1.03)	213.8	128.3						
	Молоко 3,2%	22.5	22.5						
	Масло сливочное 72,5%	7.5	7.5						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Компот из смеси сухофруктов			180	0.34	0.00	15.39	62.92	ТК №495-П
	Вода	182.7	182.7						
	Смесь сухофруктов	18.0	18.0						
	Сахар	6.3	6.3						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			30	2.28	0.24	14.76	70.32	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	30.0	30.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
	Итого за обед:			750	17.22	21.58	92.87	634.60	
Полдник	Запеканка из творога			175	12.08	4.73	19.25	167.83	ТК №279-П
	Творог 5%	162.8	161.0						
	Сахар	5.3	5.3						
	Мука пшеничная	10.5	10.5						
	Яйцо куриное 1 кат.	8.1	7.0						
	Сметана 20%	5.3	5.3						
	Сухари панировочные	7.0	7.0						
	Масло сливочное 72,5%	5.3	5.3						
	Масло растительное	3.5	3.5						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	Ванилин	0.02	0.02						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		201.8						
	Молоко сгущенное			25	1.80	2.13	13.88	81.83	ТК №471-П
	Молоко сгущенное 8,5%	25.0	25.0						
	Чай с лимоном			200	0.23	0.05	7.48	31.21	ТК №459-П
	Чай черный высшего сорта	0.8	0.8						
или чай-заварка ТК №456-П	50.0	50.0							
Сахар	8.0	8.0							
Лимон	5.0	5.0							
Вода	150.0	150.0							
	Итого за полдник:			400	14.10	6.90	40.60	280.86	
	Итого за день:				44.80	44.60	196.76	1367.68	

День 6 (Понедельник). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"			200	4.96	2.70	26.84	151.50	ТК №229-П
	Крупа рисовая	15.0	15.0						
	Крупа пшеничная	11.0	11.0						
	Молоко 3,2%	102.0	102.0						
	Вода	70.0	70.0						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с сыром			37	4.66	4.27	12.85	108.42	ТК №63-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Сыр полутвердый	12.0	12.0						
	Кофейный напиток с молоком			200	2.46	2.08	10.67	71.26	ТК №465-П
	Кофейный напиток	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
Молоко 3,2%	150.0	150.0							
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:				440	12.11	10.96	50.39	348.64	
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	1.50	0.50	21.00	94.50	ТК №82-П
	Фрукты свежие	143.0	100.0						
Итого за второй завтрак:				100	1.50	0.50	21.00	94.50	
Обед	Овощи натуральные соленые			60	0.48	0.06	1.02	6.54	ТК №53-Т
	Огурцы соленые	66.6	60.0						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками			180	1.55	1.42	11.68	65.75	ТК №80-Т
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	95.9	72.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	102.8	72.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	110.7	72.0						
	Картофель (с 1.03)	119.9	72.0						
	Морковь (до 1.01)	13.6	10.8						
	Морковь (с 1.01)	14.4	10.8						
	Лук репчатый	12.6	10.8						
	Масло сливочное 72,5%	1.8	1.8						
	Вода или бульон	126.0	126.0						
	Соль йодированная	0.7	0.7						
	Фрикадельки мясные			20	3.86	2.03	0.15	34.28	ТК №81-Т
	Говядина 1 кат.	30.8	22.8						
	или говядина б/к	24.2	22.8						
	Лук репчатый	2.3	2.0						
	Вода	2.0	2.0						
	Яйцо куриное 1 кат.	0.18	0.16						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	<i>Масса полуфабриката</i>		27.0						
	Котлеты из курицы			70	13.47	11.80	8.04	192.24	ТК №372-П
	Курица потрошённая 1 кат.	176.3	67.0						
	или филе куриное	71.2	67.0						
	Молоко 3,2%	20.0	20.0						
	Хлеб пшеничный	16.0	16.0						
	Масло растительное	2.0	2.0						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		103						
	Рагу из овощей			150	2.38	7.94	13.91	136.60	ТК №102-Т
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	63.9	48.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	68.6	48.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	73.8	48.0						
Картофель (с 1.03)	80.0	48.0							
Капуста белокочанная	37.5	30.0							
Морковь (до 1.01)	30.0	24.0							
Морковь (с 1.01)	32.0	24.0							
Лук репчатый	14.1	12.0							
Масло растительное	6.0	6.0							

	Соль йодированная	0.6	0.6						
	<i>Соус белый основной №418-П:</i>		45.0						
	Вода	49.5	49.5						
	Мука пшеничная	2.3	2.3						
	Масло сливочное 72,5%	2.3	2.3						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	Компот из свежих яблок			200	0.08	0.07	8.14	33.50	ТК №486-П
	Вода	203.0	203.0						
	Яблоки свежие	23.0	20.0						
	Сахар	7.0	7.0						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
	Итого за обед:			745	26.92	24.12	71.28	609.87	
Полдник	Морковная запеканка			180	1.78	2.30	25.59	130.21	ТК №188-П
	Морковь (до 1.01)	202.5	162.0						
	Морковь (с 1.01)	216.0	162.0						
	Молоко 3,2%	27.0	27.0						
	Крупа манная	15.3	15.3						
	Яйцо куриное 1 кат.	9.0	7.9						
	Масло сливочное 72,5%	1.8	1.8						
	Сахар	4.5	4.5						
	Сметана 20%	4.5	4.5						
	Сухари панировочные	4.5	4.5						
	Масло растительное	1.8	1.8						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		228.0						
	Повидло порциями			30	0.12	0.00	20.15	81.10	ТК №86-П
	Повидло фруктовое	30.0	30.0						
	Кисель из концентрата плодоягодного			180	0.00	0.00	17.09	68.35	ТК №484-П
Вода	180.0	180.0							
Концентрат киселя плодоягодного	21.6	21.6							
Сахар	7.2	7.2							
	Итого за полдник:			390	1.91	2.30	62.82	279.66	
	Итого за день:				42.43	37.88	205.49	1332.66	

День 7 (Вторник). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая			190	2.13	2.49	32.15	159.51	ТК №233-П
	Крупа кукурузная	38.0	38.0						
	Молоко 3,2%	95.0	95.0						
	Вода	64.6	64.6						
	Сахар	3.8	3.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с маслом			35	1.96	6.98	12.98	122.52	ТК №69-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Масло сливочное 72,5%	10.0	10.0						
	Чай с молоком			200	1.55	1.14	11.70	63.22	ТК №460-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8	0.8						
	Сахар	50.0	50.0						
	Молоко 3,2%	8.0	8.0						
Вода	100.0	100.0							
	50.0	50.0							
Итого за завтрак:			428	5.65	12.52	56.86	362.70		
Второй завтрак	Сок фруктовый			190	1.33	0.19	25.38	108.55	ТК №501-П
	Сок фруктовый	190.0	190.0						
Итого за второй завтрак:			190	1.33	0.19	25.38	108.55		
Обед	Салат "Зимний"			60	1.06	3.32	5.90	57.70	ТК №30-Т
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	43.5	32.7						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	46.8	32.7						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	50.4	32.7						
	Картофель (с 1.03)	54.6	32.7						
	Горошек зеленый консервированный	15.7	10.2						
	Огурцы соленые	16.0	14.4						
	Лук репчатый	3.6	3.0						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Свекольник			200	1.66	3.72	6.46	65.96	ТК №98-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	45.8	34.4						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	49.0	34.4						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	52.8	34.4						
	Картофель (с 1.03)	57.2	34.4						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Свекла (до 1.01)	64.0	51.2						
	Свекла (с 1.01)	68.2	51.2						
	Лук репчатый	9.4	8.0						
	Томатная паста	2.0	2.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	160.0	160.0						
	Сахар	2.0	2.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			15	2.87	2.14	0.00	30.72	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	32.8	24.3						
	или говядина б/к	25.8	24.3						
	Морковь (до 1.01)	0.9	0.7						
	Морковь (с 1.01)	1.0	0.7						
	Лук репчатый	0.8	0.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
Суфле из печени			80	7.45	8.78	9.04	145.01	ТК №271-К	
Печень говяжья	101.0	96.0							
<i>Масса отварной печени:</i>		<i>66.0</i>							
Лук репчатый	11.3	9.6							
Масло сливочное 72,5%	3.2	3.2							

	<i>Масса припущенного лука:</i>		6.4						
	Молоко 3,2%	22.4	22.4						
	Мука пшеничная	12.8	12.8						
	Масло сливочное 72,5%	1.6	1.6						
	Яйцо куриное 1 кат.	8.2	7.2						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло растительное	3.2	3.2						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		116.8						
	Каша рассыпчатая пшеничная			130	1.67	3.90	25.85	145.14	ТК №114-Т
	Крупа пшеничная	50.4	50.4						
	Вода	90.7	90.7						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	Масло сливочное 72,5%	3.9	3.9						
	Компот из смеси сухофруктов			180	0.34	0.00	15.39	62.92	ТК №495-П
	Вода	182.7	182.7						
	Смесь сухофруктов	18.0	18.0						
	Сахар	6.3	6.3						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			20	1.52	0.16	9.84	46.88	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	20.0	20.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
	Итого за обед:			736	20.05	24.27	88.90	654.26	
Полдник	Расстегай с рыбными консервами			90	3.55	2.99	29.99	161.07	ТК №529-П
	<i>Тесто дрожжевое:</i>		65.7						
	Мука пшеничная	41.3	41.3						
	Вода	11.1	11.1						
	Масло сливочное 72,5%	4.5	4.5						
	Яйцо куриное 1 кат.	5.3	4.5						
	Сахар	3.0	3.0						
	Дрожжи хлебопекарные	0.9	0.9						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	Мука пшеничная на подпыл	0.8	0.8						
	<i>Фарш рыбный с рисом:</i>		37.5						
	Консервы рыбные в собственном соку	31.1	28.1						
	Крупа рисовая	4.5	4.5						
	Лук репчатый	3.6	3.2						
	Масло сливочное 72,5%	1.5	1.5						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	Масло растительное для смазки	0.9	0.9						
	Яйцо куриное 1 кат. для смазки	0.9	0.9						
<i>Масса полуфабриката:</i>		103.2							
Кисломолочный напиток			200	5.80	5.00	8.00	100.20	ТК №470-П	
Кефир 3,2%	208.0	200.0							
	Итого за полдник:			290	9.35	7.99	37.99	261.27	
	Итого за день:				36.38	44.97	209.13	1386.79	

День 8 (Среда). Возрастная категория: 3-7 лет.

№	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая			200	6.48	2.66	31.80	177.06	ТК №227-П
	Крупа ячневая	40.0	40.0						
	Молоко 3,2%	100.0	100.0						
	Вода	68.0	68.0						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с повидлом			40	1.94	0.73	22.60	104.67	ТК №72-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Повидло фруктовое	15.0	15.0						
	Какао с молоком			200	2.78	2.10	10.85	73.40	ТК №462-П
	Какао-порошок	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:				443	11.21	7.40	65.28	372.59	
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	0.40	0.40	9.80	44.40	ТК №82-П
	Фрукты свежие	114.0	100.0						
Итого за второй завтрак:				100	0.40	0.40	9.80	44.40	
Обед	Овощи натуральные свежие			60	0.66	0.12	2.28	12.84	ТК №54-Т
	Помидоры свежие	61.2	60.0						
	Суп из овощей			200	1.40	3.72	8.08	71.34	ТК №116-П
	Капуста белокочанная свежая	20.0	16.0						
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	53.2	40.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	57.0	40.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	61.4	40.0						
	Картофель (с 1.03)	66.6	40.0						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Лук репчатый	9.4	8.0						
	Горошек зеленый консервированный	9.2	6.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	150.0	150.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
	Плов из свинины			180	13.63	18.11	23.28	310.61	ТК №169-Т
	Свинина мясная б/к	102.8	96.7						
	<i>Масса отварного мяса:</i>		<i>60.0</i>						
	Крупа рисовая	40.8	40.8						
	Морковь (до 1.01)	12.0	9.6						
	Морковь (с 1.01)	12.7	9.6						
	Лук репчатый	7.0	6.0						
	Томатная паста	2.4	2.4						
	Масло растительное	6.0	6.0						
	Вода	96.0	96.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	<i>Масса готового риса и овощей:</i>		<i>120.0</i>						
	Компот из кураги и изюма			180	0.72	0.05	16.03	67.39	ТК №494/2-П
	Вода	182.7	182.7						
	Курага	9.0	9.0						
	Изюм	9.0	9.0						

	Сахар	6.3	6.3						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			20	1.52	0.16	9.84	46.88	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	20.0	20.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
	Итого за обед:			701	23.33	25.83	75.94	629.47	
Полдник	Суфле рыбное			70	9.16	4.43	2.09	84.85	ТК №303-П
	Минтай (или треска) с/г	121.7	51.1						
	или минтай (или треска) б/г	74.1	51.1						
	или минтай (или треска) филе	56.8	51.1						
	Молоко 3,2%	21.0	21.0						
	Яйцо куриное 1 кат.	14.0	12.3						
	Мука пшеничная	1.7	1.7						
	Масло сливочное 72,5%	1.7	1.7						
	Масло растительное	2.8	2.8						
	Соль йодированная	0.7	0.7						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		88						
	Хлеб пшеничный			35	2.66	0.28	17.22	82.04	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	35.0	35.0						
	Кондитерские изделия			40	0.69	1.53	15.13	76.98	ТК №580-П
	Кондитерские изделия	40.0	40.0						
	Чай с сахаром			200	0.18	0.04	7.33	30.38	ТК №457-П
	Чай черный высшего сорта	0.8	0.8						
или чай-заварка ТК №456-П	50.0	50.0							
Сахар	8.0	8.0							
Вода	150.0	150.0							
	Итого за полдник:			345	12.68	6.28	41.76	274.24	
	Итого за день:				47.63	39.90	192.78	1320.70	

День 9 (Четверг). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая			190	2.91	3.19	30.59	162.72	ТК №235-П
	Крупа пшеничная	38.0	38.0						
	Молоко 3,2%	95.0	95.0						
	Вода	64.6	64.6						
	Сахар	3.8	3.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с сыром			37	4.66	4.27	12.85	108.42	ТК №63-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Сыр полутвердый	12.0	12.0						
	Кофейный напиток с молоком			200	2.46	2.08	10.67	71.26	ТК №465-П
	Кофейный напиток	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:			430	10.05	11.45	54.14	359.86		
Второй завтрак	Сок фруктовый			190	1.33	0.19	25.38	108.55	ТК №501-П
	Сок фруктовый	190.0	190.0						
Итого за второй завтрак:			190	1.33	0.19	25.38	108.55		
Обед	Винегрет овощной			60	0.96	3.72	3.96	53.16	ТК №47-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	21.5	16.2						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	23.2	16.2						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	25.0	16.2						
	Картофель (с 1.03)	27.0	16.2						
	Свекла до 01.01	15.0	12.0						
	Свекла с 01.01	16.0	12.0						
	Огурцы соленые	13.2	11.9						
	Лук репчатый	12.0	10.1						
	Морковь до 01.01	8.8	7.0						
	Морковь с 01.01	9.3	7.0						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Суп "Снежок"			200	2.06	5.05	12.28	102.81	ТК №39
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	166.6	125.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	178.5	125.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	192.3	125.0						
	Картофель (с 1.03)	208.3	125.0						
	Морковь (до 1.01)	16.2	13.0						
	Морковь (с 1.01)	17.3	13.0						
	Лук репчатый	11.7	10.0						
	Яйцо куриное 1 кат.	23.0	20.0						
	Масло сливочное 72,5%	4.0	4.0						
	Вода или бульон	125.0	125.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Курица в соусе с томатом			70	6.62	9.96	1.99	124.14	ТК №367-П
	Курица потрошёная 1 кат. или филе куриное	120.6	120.6						
		60.5	56.9						
	<i>Масса отварной птицы:</i>		41.0						
	Бульон куриный	27.5	27.5						
	Морковь (до 1.01)	4.5	3.6						
	Морковь (с 1.01)	4.8	3.6						
	Лук репчатый	4.7	4.0						
	Томатная паста	1.5	1.5						
	Мука пшеничная	1.0	1.0						
	Масло сливочное 72,5%	4.5	4.5						
	Сметана 20%	2.5	2.5						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	Макаронные изделия отварные			150	2.33	4.41	28.29	162.15	ТК №256-П
	Макаронные изделия	51.0	51.0						

	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Масло сливочное 72,5%	6.0	6.0						
	Напиток из шиповника			180	0.58	0.22	13.63	58.78	ТК №496-П
	Вода	182.7	182.7						
	Плоды шиповника сухие	18.0	18.0						
	Сахар	6.3	6.3						
	Хлеб пшеничный			20	1.52	0.16	9.84	46.88	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	20.0	20.0						
	Хлеб ржаной			35	2.80	0.53	14.04	72.07	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	35.0	35.0						
	Итого за обед:			715	16.86	24.05	84.03	619.98	
Полдник	Шанежка с картофелем			90	3.06	3.24	26.34	146.74	ТК №540-П
	<i>Тесто дрожжевое:</i>		49.4						
	Мука пшеничная	30.8	30.8						
	Молоко 3,2%	12.5	12.5						
	Масло сливочное 72,5%	1.4	1.4						
	Яйцо куриное 1 кат.	2.0	1.7						
	Сахар	1.7	1.7						
	Дрожжи хлебопекарные	1.1	1.1						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	Мука пшеничная	0.8	0.8						
	<i>Масса картофельная:</i>		63.0						
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	66.0	49.5						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	70.7	49.5						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	76.1	49.5						
	Картофель (с 1.03)	82.5	49.5						
	Молоко 3,2%	9.0	9.0						
	Яйцо куриное 1 кат.	3.5	3.0						
	Масло сливочное 72,5%	1.5	1.5						
	Сметана 20%	1.5	1.5						
	Масло растительное	0.8	0.8						
	Яйцо куриное 1 кат.	0.8	0.8						
<i>Масса полуфабриката:</i>		112.4							
Кисломолочный напиток			200	6.80	5.00	11.00	116.20	ТК №470-П	
Йогурт 2,5%	213.0	200.0							
	Итого за полдник:			290	9.86	8.24	37.34	262.94	
	Итого за день:				38.11	43.93	200.89	1351.32	

День 10 (Пятница). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный			150	6.08	9.90	3.25	126.40	ТК №268-П
	Яйцо куриное 1 кат.	115.0	100.0						
	Молоко 3,2%	72.5	72.5						
	Масло растительное	2.5	2.5						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	<i>Масса омлетной смеси:</i>		172.8						
	Масло сливочное 72,5%	5.0	5.0	5	0.04	3.19	0.06	29.10	ТК №79-П
	Овощи консервированные отварные			60	1.32	0.24	6.72	34.32	ТК №157-Т
	Кукуруза консервированная	100.0	60.0						
	Батон нарезной			40	3.00	1.16	20.56	104.68	ТК №576-П
	Батон нарезной	40.0	40.0						
	Чай с молоком			200	1.55	1.14	11.70	63.22	ТК №460-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8 50.0	0.8 50.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	100.0	100.0						
Вода	50.0	50.0							
Итого за завтрак:			455	11.98	15.63	42.28	357.72		
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	1.50	0.50	21.00	94.50	ТК №82-П
	Фрукты свежие	143.0	100.0						
Итого за второй завтрак:			100	1.50	0.50	21.00	94.50		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0.56	3.69	2.08	43.79	ТК №19-Т
	Помидоры свежие	29.3	28.8						
	Огурцы свежие	21.4	21.0						
	Лук репчатый	8.5	7.2						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Рассольник ленинградский			200	1.74	3.80	12.14	89.70	ТК №72-Т
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	80.0	60.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	85.6	60.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	92.2	60.0						
	Картофель (с 1.03)	100.0	60.0						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Лук репчатый	4.6	4.0						
	Огурцы соленые	21.8	12.0						
	Крупа перловая	4.0	4.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	150.0	150.0						
	Соль йодированная	0.7	0.7						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
	Тефтели рыбные			70	5.88	10.29	9.30	153.31	ТК №164-Т
	Минтай (или треска) с/г	109.9	53.2						
	или минтай (или треска) б/г	66.9	53.2						
	или минтай (или треска) филе	54.6	53.2						
	Молоко 3,2%	14.0	14.0						
	Лук репчатый	11.5	9.8						
	Хлеб пшеничный	9.8	9.8						
Мука пшеничная	5.6	5.6							
Масло растительное	2.8	2.8							
Соль йодированная	0.6	0.6							

	<i>Масса полуфабриката:</i>		93						
	Пюре картофельное с морковью			150	2.86	6.39	9.68	107.69	ТК №378-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	81.9	61.5						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	87.8	61.5						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	94.5	61.5						
	Картофель (с 1.03)	102.5	61.5						
	Морковь (до 1.01)	86.3	69.0						
	Морковь (с 1.01)	92.0	69.0						
	Молоко 3,2%	12.0	12.0						
	Масло сливочное 72,5%	7.5	7.5						
	Соль йодированная	0.6	0.6						
	Компот из смеси сухофруктов			180	0.34	0.00	15.39	62.92	ТК №495-П
	Вода	182.7	182.7						
	Смесь сухофруктов	18.0	18.0						
	Сахар	6.3	6.3						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
	Итого за обед:			746	18.69	28.05	77.33	636.44	
Полдник	Сырники из творога запеченные			175	11.90	4.03	19.08	160.13	ТК №286-П
	Творог 5%	161.0	159.3						
	Сахар	5.3	5.3						
	Мука пшеничная	21.0	21.0						
	Яйцо куриное 1 кат.	8.8	7.7						
	Сметана 20%	5.3	5.3						
	Масло растительное	3.5	3.5						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	Ванилин	0.02	0.02						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		199.0						
	Молоко сгущенное			25	1.80	2.13	13.88	81.83	ТК №471-П
	Молоко сгущенное 8,5%	25.0	25.0						
	Чай с лимоном			200	0.23	0.05	7.48	31.21	ТК №459-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8	0.8						
	Сахар	50.0	50.0						
Сахар	8.0	8.0							
Лимон	5.0	5.0							
Вода	150.0	150.0							
	Итого за полдник:			400	13.93	6.20	40.43	273.16	
	Итого за день:				46.09	50.37	181.04	1361.81	

День 11 (Понедельник). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая			190	3.06	3.14	28.25	153.46	ТК №127-Т
	Крупа гречневая	36.1	36.1						
	Молоко 3,2%	95.0	95.0						
	Вода	57.0	57.0						
	Сахар	3.8	3.8						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с маслом			35	1.96	6.98	12.98	122.52	ТК №69-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Масло сливочное 72,5%	10.0	10.0						
	Кофейный напиток с молоком			200	2.46	2.08	10.67	71.26	ТК №465-П
	Кофейный напиток	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:			428	7.50	14.11	51.93	364.70		
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	1.50	0.50	21.00	94.50	ТК №82-П
	Фрукты свежие	143.0	100.0						
Итого за второй завтрак:			100	1.50	0.50	21.00	94.50		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком			60	1.06	3.23	4.22	50.17	ТК №30-П
	Свекла до 01.01	50.4	40.3						
	Свекла с 01.01	53.6	40.3						
	Горошек зеленый консервированный	25.9	16.8						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Суп картофельный с рыбой			180	1.55	1.42	11.68	65.75	ТК №119-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	95.9	72.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	102.8	72.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	110.7	72.0						
	Картофель (с 1.03)	119.9	72.0						
	Морковь (до 1.01)	13.6	10.8						
	Морковь (с 1.01)	14.4	10.8						
	Лук репчатый	12.6	10.8						
	Масло сливочное 72,5%	1.8	1.8						
	Вода или бульон	126.0	126.0						
	Соль йодированная	0.7	0.7						
	Масса отварной рыбы:			20	4.70	1.40	0.00	31.37	
	Горбуша (или кета) потрошенный б/г	36.4	24.4						
	или горбуша (или кета) потрошенный с	44.6	24.4						
	или горбуша (или кета) филе	27.1	24.4						
	Суфле из курицы			70	8.08	17.34	3.25	201.38	ТК №368-П
	Курица потрошёная 1 кат.	128.6	128.6						
	или филе куриное	64.6	60.7						
	Масса отварной птицы:		43.8						
	Яйцо куриное 1 кат.	14.0	12.3						
	Масло сливочное 72,5%	2.6	2.6						
	Масло растительное	1.8	1.8						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	Соус ТК №402-П:		28.9						
	Молоко 3,2%	28.9	28.9						
	Масло сливочное 72,5%	2.3	2.3						
	Мука пшеничная	2.3	2.3						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
Масса полуфабриката:		88							
Капуста тушеная			130	3.35	5.63	11.70	110.81	ТК №380-П	
Капуста белокочанная	203.1	162.5							
Морковь (до 1.01)	3.3	2.6							
Морковь (с 1.01)	3.4	2.6							
Лук репчатый	6.1	5.2							

	Томатная паста	2.6	2.6						
	Масло растительное	5.2	5.2						
	Мука пшеничная	1.6	1.6						
	Сахар	2.0	2.0						
	Соль йодированная	0.9	0.9						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		183						
	Компот из свежих яблок			200	0.08	0.07	8.14	33.50	ТК №486-П
	Вода	203.0	203.0						
	Яблоки свежие	23.0	20.0						
	Сахар	7.0	7.0						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
	Итого за обед:			725	23.91	29.89	67.33	633.94	
Полдник	Макаронные изделия отварные			150	2.33	4.41	28.29	162.15	ТК №256-П
	Макаронные изделия	51.0	51.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Масло сливочное 72,5%	6.0	6.0						
	Хлеб пшеничный			20	1.37	0.14	8.86	42.19	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	20.0	20.0						
	Кисель из концентрата плодоягодного			180	0.00	0.00	17.09	68.35	ТК №484-П
	Вода	180.0	180.0						
	Концентрат киселя плодоягодного	21.6	21.6						
	Сахар	7.2	7.2						
	Итого за полдник:			350	3.69	4.55	54.23	272.69	
	Итого за день:				36.60	49.05	194.50	1365.83	

День 12 (Вторник). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5.50	5.82	30.84	197.74	ТК №139-П
	Макаронные изделия	16.0	16.0						
	Молоко 3,2%	160.0	160.0						
	Вода	40.0	40.0						
	Сахар	2.0	2.0						
	Масло сливочное 72,5%	4.0	4.0						
	Соль йодированная	1.2	1.2						
	Бутерброд с сыром			37	4.66	4.27	12.85	108.42	ТК №63-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Сыр полутвердый	12.0	12.0						
	Чай с молоком			200	1.55	1.14	11.70	63.22	ТК №460-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8	0.8						
	Сахар	50.0	50.0						
	Молоко 3,2%	8.0	8.0						
Вода	100.0	100.0							
	50.0	50.0							
Итого за завтрак:			437	11.70	11.23	55.39	369.38		
Второй завтрак	Сок фруктовый			190	1.33	0.19	25.38	108.55	ТК №501-П
	Сок фруктовый	190.0	190.0						
Итого за второй завтрак:			190	1.33	0.19	25.38	108.55		
Обед	Овощи натуральные свежие			60	0.42	0.06	1.14	6.78	ТК №54-Т
	Огурцы свежие	61.2	60.0						
	Суп картофельный с бобовыми			200	2.64	2.98	11.56	83.62	ТК №113-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	66.6	50.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	71.4	50.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	76.8	50.0						
	Картофель (с 1.03)	83.2	50.0						
	Морковь (до 1.01)	15.1	12.0						
	Морковь (с 1.01)	16.0	12.0						
	Лук репчатый	14.0	12.0						
	Горох лущеный	16.2	16.0						
	Масло сливочное 72,5%	4.0	4.0						
	Вода или бульон	130.0	130.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат. или говядина б/к	21.9	16.2						
	Морковь (до 1.01)	17.2	16.2						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Гренки из пшеничного хлеба			10	0.89	0.16	4.34	22.36	ТК №143-П
	Хлеб пшеничный	11.9	10.0						
	Жаркое по-домашнему			200	12.50	20.37	19.95	313.10	ТК №174-Т
	Свинина мясная б/к	114.3	107.5						
	<i>Масса отварного мяса:</i>		66.7						
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	177.7	133.3						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	190.4	133.3						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	205.1	133.3						
	Картофель (с 1.03)	222.1	133.3						
	Лук репчатый	15.6	13.3						
	Томатная паста	2.7	2.7						
	Масло сливочное 72,5%	5.3	5.3						
Соль йодированная	0.7	0.7							
Лавровый лист	0.01	0.01							
Компот из смеси сухофруктов			180	0.34	0.00	15.39	62.92	ТК №495-П	
Вода	182.7	182.7							
Смесь сухофруктов	18.0	18.0							
Сахар	6.3	6.3							

	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
Итого за обед:				725	23.80	25.79	80.72	650.22	
Полдник	Булочка дорожная			80	1.60	3.40	31.57	163.29	ТК №543-П
	Мука пшеничная	50.4	50.4						
	Мука пшеничная	1.6	1.6		для крошки)				
	Вода	24.7	24.7						
	Масло сливочное 72,5%	10.7	10.7						
	Масло сливочное 72,5%	1.6	1.6		(для смазки)				
	Масло сливочное 72,5%	1.6	1.6		для крошки)				
	Дрожжи хлебопекарные	0.9	0.9						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	Мука пшеничная	0.7	0.7						
	Масло растительное	0.7	0.7						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		96.0						
Кисломолочный напиток				200	5.80	5.00	8.00	100.20	ТК №470-П
	Кефир 3,2%	208.0	200.0						
Итого за полдник:				280	7.40	8.40	39.57	263.49	
Итого за день:					44.24	45.61	201.06	1391.64	

День 13 (Среда). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая			200	5.92	2.64	28.14	160.00	ТК №230-П
	Крупа манная	30.8	30.8						
	Молоко 3,2%	108.0	108.0						
	Вода	68.0	68.0						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с повидлом			40	1.94	0.73	22.60	104.67	ТК №72-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Повидло фруктовое	15.0	15.0						
	Какао с молоком			200	2.78	2.10	10.85	73.40	ТК №462-П
	Какао-порошок	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:			443	10.65	7.38	61.62	355.53		
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	0.40	0.40	9.80	44.40	ТК №82-П
	Фрукты свежие	114.0	100.0						
Итого за второй завтрак:			100	0.40	0.40	9.80	44.40		
Обед	Овощи консервированные отварные			60	1.32	0.24	6.72	34.32	ТК №157-Т
	Кукуруза консервированная	100.0	60.0						
	Рассольник домашний			200	1.68	3.78	10.84	84.16	ТК №101-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	80.0	60.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	85.6	60.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	92.2	60.0						
	Картофель (с 1.03)	100.0	60.0						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Лук репчатый	9.4	8.0						
	Огурцы соленые	20.0	10.2						
	Капуста белокочанная	20.0	16.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	140.0	140.0						
	Соль йодированная	0.6	0.6						
	Говядина отварная			10	1.91	1.43	0.00	20.48	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	21.9	16.2						
	или говядина б/к	17.2	16.2						
	Морковь (до 1.01)	0.6	0.5						
	Морковь (с 1.01)	0.6	0.5						
	Лук репчатый	0.5	0.4						
	Соль йодированная	0.1	0.1						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
	Печень говяжья по-строгановски			80	7.16	7.09	5.64	115.02	ТК №356-П
	Печень говяжья	113.7	108.0						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	<i>Масса отварной печени:</i>		72.0						
	<i>Соус ТК №408-П:</i>		40.0						
	Вода	32.0	32.0						
	Сметана 20%	10.0	10.0						
	Масло сливочное 72,5%	1.0	1.0						
	Мука пшеничная	1.0	1.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		112.0						
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами			130	3.30	2.70	30.79	160.64	ТК №211/1-П
	Крупа рисовая	39.6	39.6						
	Вода	83.6	83.6						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	<i>Масса готовой каши:</i>		111.4						

	Морковь (до 1.01)	18.6	14.9							
	Морковь (с 1.01)	19.8	14.9							
	Лук репчатый	4.3	3.7							
	Масло сливочное 72,5%	3.1	3.1							
	Компот из яблок с лимоном			200	0.31	0.14	11.36	47.93	ТК №487-П	
	Вода	180.0	180.0							
	Яблоки свежие	56.0	49.2							
	Лимон свежий	16.0	14.4							
	Сахар	7.0	7.0							
	Хлеб пшеничный			25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П	
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0							
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П	
	Хлеб ржаной	40.0	40.0							
	Итого за обед:			756	21.06	17.83	94.08	621.09		
Полдник	Пудинг овощной			180	2.70	5.60	18.61	135.67	ТК №201-П	
	Капуста белокочанная	86.0	68.8							
	Морковь (до 1.01)	63.5	50.8							
	Морковь (с 1.01)	67.8	50.8							
	Горошек зеленый консервированный	57.0	37.1							
	Молоко 3,2%	24.4	24.4							
	Яйцо куриное 1 кат.	19.5	16.9							
	Крупа манная	11.6	11.6							
	Масло сливочное 72,5%	4.2	4.2							
	Сметана 20%	4.2	4.2							
	Сухари панировочные	4.2	4.2							
	Масло растительное	2.1	2.1							
	Соль йодированная	0.6	0.6							
	<i>Масса полуфабриката:</i>		223.0							
	Кондитерские изделия			40	1.37	2.86	21.26	116.23	ТК №580-П	
	Кондитерские изделия	40.0	40.0							
	Чай с сахаром			200	0.18	0.04	7.33	30.38	ТК №457-П	
Чай черный высшего сорта	0.8	0.8								
или чай-заварка ТК №456-П	50.0	50.0								
Сахар	8.0	8.0								
Вода	150.0	150.0								
	Итого за полдник:			420	4.25	8.50	47.20	282.28		
	Итого за день:				36.37	34.11	212.70	1303.29		

День 14 (Четверг). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"			200	6.78	4.24	25.46	167.12	ТК №234-П
	Хлопья овсяные "Геркулес"	30.8	30.8						
	Молоко 3,2%	118.0	118.0						
	Вода	58.0	58.0						
	Сахар	4.0	4.0						
	Соль йодированная	0.4	0.4						
	Масло сливочное 72,5%	3.0	3.0	3	0.02	1.91	0.04	17.46	ТК №79-П
	Бутерброд с сыром			37	4.66	4.27	12.85	108.42	ТК №63-П
	Батон нарезной	25.0	25.0						
	Сыр полутвердый	12.0	12.0						
	Кофейный напиток с молоком			200	2.46	2.08	10.67	71.26	ТК №465-П
	Кофейный напиток	3.0	3.0						
	Сахар	8.0	8.0						
	Молоко 3,2%	150.0	150.0						
Вода	55.0	55.0							
Итого за завтрак:			440	13.93	12.50	49.01	364.26		
Второй завтрак	Сок фруктовый			190	1.33	0.19	25.38	108.55	ТК №501-П
	Сок фруктовый	190.0	190.0						
Итого за второй завтрак:			190	1.33	0.19	25.38	108.55		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов			60	0.56	3.69	2.08	43.79	ТК №19-Т
	Помидоры свежие	29.3	28.8						
	Огурцы свежие	21.4	21.0						
	Лук репчатый	8.5	7.2						
	Масло растительное	3.6	3.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Борщ с фасолью и картофелем			200	2.70	3.78	11.48	90.82	ТК №96-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	26.6	20.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	28.6	20.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	30.8	20.0						
	Картофель (с 1.03)	33.2	20.0						
	Морковь (до 1.01)	10.0	8.0						
	Морковь (с 1.01)	10.6	8.0						
	Свекла (до 1.01)	40.0	32.0						
	Свекла (с 1.01)	42.6	32.0						
	Лук репчатый	9.4	8.0						
	Фасоль	8.0	8.0						
	Томатная паста	2.0	2.0						
	Масло растительное	4.0	4.0						
	Вода или бульон	160.0	160.0						
	Сахар	1.2	1.2						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Сметана			11	0.29	1.65	0.40	17.58	ТК №433-П
	Сметана 20%	11.0	11.0						
	Тефтели из говядины (паровые)			80	7.37	6.12	6.81	111.81	ТК №348-П
	Говядина 1 кат.	81.8	60.6						
	или говядина б/к	64.5	60.6						
	Вода	11.4	11.4						
	Лук репчатый	22.9	19.4						
	<i>Масса блиншированного лука:</i>		9.6						
	Хлеб пшеничный	10.3	10.3						
	Соль йодированная	0.5	0.5						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		92						
Каша ячневая рассыпчатая с луком			130	1.68	4.40	26.13	150.80	ТК №208-П	
Крупа ячневая	39.0	39.0							
Вода	104.0	104.0							
Соль йодированная	0.4	0.4							
<i>Масса готовой каши:</i>		130.0							
Лук репчатый	31.2	26.5							
Масло сливочное 72,5%	5.2	5.2							

	Компот из изюма		180	0.56	0.05	17.97	74.52	ТК №494/1-П
	Вода	182.7	182.7					
	Изюм	18.0	18.0					
	Сахар	6.3	6.3					
	Лимонная кислота	0.2	0.2					
	Хлеб пшеничный		25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0					
	Хлеб ржаной		40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0					
Итого за обед:			726	18.26	20.48	93.21	630.27	
Полдник	Шанежка наливная		80	2.90	2.53	28.90	149.92	ТК №538-П
	<i>Тесто дрожжевое:</i>							
		Мука пшеничная	48.0	48.0				
		Вода	20.0	20.0				
		Масло сливочное 72,5%	3.2	3.2				
		Яйцо куриное 1 кат.	1.8	1.6				
		Сахар	3.2	3.2				
		Дрожжи хлебопекарные	1.6	1.6				
		Соль йодированная	0.6	0.6				
		Мука пшеничная	0.8	0.8				
		<i>Начинка:</i>						
		Мука пшеничная	2.4	2.4				
		Сахар	0.8	0.8				
		Сметана 20%	12.8	12.8				
		Масло растительное	0.8	0.8				
	<i>Масса полуфабриката:</i>							
			16.0					
	Кисломолочный напиток		200	6.80	5.00	11.00	116.20	ТК №470-П
	Йогурт 2,5%	213.0	200.0					
Итого за полдник:			280	9.70	7.53	39.90	266.12	
Итого за день:				43.21	40.70	207.50	1369.20	

День 15 (Пятница). Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Расход сырья, г		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный			150	6.08	9.90	3.25	126.40	ТК №268-П
	Яйцо куриное 1 кат.	115.0	100.0						
	Молоко 3,2%	72.5	72.5						
	Масло растительное	2.5	2.5						
	Соль йодированная	0.3	0.3						
	<i>Масса омлетной смеси:</i>		172.8						
	Масло сливочное 72,5%	5.0	5.0	5	0.04	3.19	0.06	29.10	ТК №79-П
	Овощи консервированные отварные			60	1.86	0.12	3.90	24.12	ТК №157-Т
	Горошек зеленый консервированный	92.3	60.0						
	Батон нарезной			40	3.00	1.16	20.56	104.68	ТК №576-П
	Батон нарезной	40.0	40.0						
	Чай с молоком			200	1.55	1.14	11.70	63.22	ТК №460-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8 50.0	0.8 50.0						
	Сахар	8.0	8.0						
Молоко 3,2%	100.0	100.0							
Вода	50.0	50.0							
Итого за завтрак:			455	12.52	15.51	39.46	347.52		
Второй завтрак	Фрукты свежие			100	1.50	0.50	21.00	94.50	ТК №82-П
	Фрукты свежие	143.0	100.0						
Итого за второй завтрак:			100	1.50	0.50	21.00	94.50		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком			60	0.52	3.07	1.57	35.92	ТК №17-Т
	Огурцы соленые	54.2	48.6						
	Лук репчатый	10.6	9.0						
	Масло растительное	3.0	3.0						
	Суп картофельный с крупой			200	1.82	1.62	12.10	70.30	ТК №114-П
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	80.0	60.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	85.6	60.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	92.2	60.0						
	Картофель (с 1.03)	100.0	60.0						
	Морковь (до 1.01)	15.1	12.0						
	Морковь (с 1.01)	16.0	12.0						
	Лук репчатый	14.0	12.0						
	Крупа рисовая	4.0	4.0						
	Масло сливочное 72,5%	2.0	2.0						
	Вода или бульон	140.0	140.0						
	Соль йодированная	0.8	0.8						
	Говядина отварная			15	2.87	2.14	0.00	30.72	ТК №318-П
	Говядина 1 кат.	32.8	24.3						
	или говядина б/к	25.8	24.3						
	Морковь (до 1.01)	0.9	0.7						
	Морковь (с 1.01)	1.0	0.7						
	Лук репчатый	0.8	0.6						
	Соль йодированная	0.2	0.2						
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом			200	12.35	15.25	22.03	274.77	ТК №312-П
	Горбуша (или кета) с/г	133.8	73.6						
	или горбуша (или кета) б/г	109.8	73.6						
	или горбуша (или кета) филе	81.8	73.6						
	<i>Масса припущенной рыбы:</i>		60.0						
	Картофель (с 1.09 по 31.10)	160.0	120.0						
	Картофель (с 1.11 по 31.12)	171.4	120.0						
	Картофель (с 1.01 по 28.02)	184.6	120.0						
	Картофель (с 1.03)	200.0	120.0						
<i>Соус №402-П:</i>		40.0							
Молоко 3,2%	40.0	40.0							
Масло сливочное 72,5%	3.2	3.2							
Мука пшеничная	3.2	3.2							
Соль йодированная	0.2	0.2							
Масло растительное	1.6	1.6							

	Соль йодированная	0.4	0.4						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		220						
	Компот из смеси сухофруктов			180	0.34	0.00	15.39	62.92	ТК №495-П
	Вода	182.7	182.7						
	Смесь сухофруктов	18.0	18.0						
	Сахар	6.3	6.3						
	Лимонная кислота	0.2	0.2						
	Хлеб пшеничный			25	1.90	0.20	12.30	58.60	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	25.0	25.0						
	Хлеб ржаной			40	3.20	0.60	16.04	82.36	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	40.0	40.0						
Итого за обед:				720	22.99	22.88	79.42	615.59	
Полдник	Вареники ленивые			175	11.14	3.50	19.42	153.74	ТК №289-П
	Творог 5%	134.5	132.6						
	Сахар	5.5	5.5						
	Мука пшеничная	20.3	20.3						
	Яйцо куриное 1 кат.	12.9	11.1						
	Соль йодированная	0.6	0.6						
	<i>Масса полуфабриката:</i>		170.0						
	Молоко сгущенное			25	1.80	2.13	13.88	81.83	ТК №471-П
	Молоко сгущенное 8,5%	25.0	25.0						
	Чай с лимоном			200	0.23	0.05	7.48	31.21	ТК №459-П
	Чай черный высшего сорта или чай-заварка ТК №456-П	0.8	0.8						
	Сахар	8.0	8.0						
	Лимон	5.0	5.0						
Вода	150.0	150.0							
Итого за полдник:				400	13.17	5.67	40.77	266.77	
Итого за день:					50.18	44.56	180.65	1324.38	

Возрастная категория: 3-7 лет.

	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	%
		Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение завтраки (1 неделя)	439	10.73	11.61	53.11	359.90	20.0
Среднее значение вторые завтраки (1 неделя)	136	1.21	0.36	20.51	90.10	5.0
Среднее значение обеды (1 неделя)	754	18.53	24.96	82.95	630.57	35.0
Среднее значение полдники (1 неделя)	341	11.25	6.78	41.04	270.23	15.0
Среднее значение за день (1 неделя)		41.72	43.71	197.62	1350.79	
Допустимые отклонения +/-5%		<u>38,3-42,4</u>	<u>42,7-47,2</u>	<u>185,9-205,5</u>	<u>1350,79</u>	

Среднее значение завтраки (2 неделя)	439	10.20	11.59	53.79	360.30	20.0
Среднее значение вторые завтраки (2 неделя)	136	1.21	0.36	20.51	90.10	5.0
Среднее значение обеды (2 неделя)	729	21.17	25.26	79.49	630.00	35.0
Среднее значение полдники (2 неделя)	343	9.54	6.20	44.07	270.25	15.0
Среднее значение за день (2 неделя)		42.13	43.41	197.87	1350.66	
Допустимые отклонения +/-5%		<u>38,3-42,4</u>	<u>42,7-47,2</u>	<u>185,9-205,5</u>	<u>1350,67</u>	

Среднее значение завтраки (3 неделя)	441	11.26	12.14	51.48	360.28	20.0
Среднее значение вторые завтраки (3 неделя)	136	1.21	0.36	20.51	90.10	5.0
Среднее значение обеды (3 неделя)	730	22.00	23.37	82.95	630.22	35.0
Среднее значение полдники (3 неделя)	346	7.64	6.93	44.33	270.27	15.0
Среднее значение за день (3 неделя)		42.12	42.80	199.28	1350.87	
Допустимые отклонения +/-5%		<u>38,3-42,4</u>	<u>42,7-47,2</u>	<u>185,9-205,5</u>	<u>1350,83</u>	

Ведомость контроля за рационом питания с 1 по 15 день

Режим питания: Четырехразовый (Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г (75% от суточной нормы)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека															В среднем за неделю (15 дней)	Отклонение от нормы в %	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	337.5	273.4	395.0	286.3	450.8	266.7	299.0	417.4	271.0	466.5	248.5	273.9	460.0	282.4	468.0	262.5	341.4	1	
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30.0					161.0					159.3					132.6	30.2	1	
3	Сметана	8.2		11.0		11.0	5.3	4.5	11.0	11.0	4.0	16.3			25.2	23.8		8.2	0	
4	Сыр	4.5	12.0			12.0		12.0			12.0			12.0		12.0		4.8	7	
5	Мясо 1-й категории	41.25	81.4	16.2	16.2	113.8	16.2	22.8	24.3	112.9		16.2		123.7	16.2	60.6	24.3	43.0	4	
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	18.0			93.7			67.0			56.9			60.7				18.6	3	
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18.75		96.0					96.0						108.0			20.0	7	
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	27.75			138.8		57.1		28.1	51.1		53.2	24.4				73.6	28.4	2	
9	Яйцо, г	30.0	1.1	14.2	52.8	2.6	107.0	8.0	12.6	12.3	25.4	107.7	12.3		16.9	1.6	111.1	32.4	8	
10	Картофель	105.0	210.0	49.7	40.0	24.0	188.3	120.0	67.1	40.0		190.7	121.5	72.0	183.3	60.0	20.0	180.0	104.4	-1
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-поре, зелень, г	165.0	91.1	155.5	308.8	138.0	141.9	311.6	110.9	116.9	73.0	220.7	251.6	100.9	278.3	150.9	143.0	172.9	5	
12	Фрукты свежие	75.00	120.0		163.6		105.0	120.0		100.0		105.0	120.0		163.6		105.0	73.5	-2	
13	Сухофрукты	11		18.0		18.0	18.0		18.0	18.0		18.0		18.0		18.0	18.0	12.0	9	
14	Соки фруктовые и овощные	75.0		190.0		190.0			190.0			190.0			190.0		190.0	76.0	1	
15	Витаминизированные напитки	37.5	200.0					200.0						200.0				40.0	7	
16	Хлеб ржаной	37.5	40.0	35.0	40.0	35.0	40.0	40.0	40.0	40.0	35.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	39.0	4	
17	Хлеб пшеничный	60.0	62.6	45.0	80.0	45.0	86.0	66.0	45.0	80.0	45.0	74.8	70.0	60.0	50.0	60.3	65.0	62.3	4	
18	Крупы, бобовые	43	110.1	38.0	30.8	100.4		41.3	92.9	80.8		38.0	4.0	36.1	16.0	82.1	77.8	4.0	50.2	17
19	Макаронные изделия	12.0		51.0			8.0					51.0		51.0	16.0				11.8	-2
20	Мука пшеничная	21.75		51.0	13.2	41.9	10.5	2.3	54.8	1.7	32.5	26.6	3.8	52.7	1.0	51.2	23.5	24.4	12	
21	Масло сливочное	15.75	16.3	23.3	12.4	18.8	20.9	8.9	27.7	4.7	20.4	12.5	25.7	27.2	11.4	11.4	10.2	16.8	6	
22	Масло растительное	8.25	2.3	12.2	2.8	8.2	13.0	9.8	11.7	12.8	4.4	16.4	10.6	0.7	6.1	8.4	7.1	8.4	2	
23	Кондитерские изделия	15.0	40.0	35.0	15.0			30.0		55.0					55.0			15.3	2	
24	Чай	0.6		0.8	0.8		1.6		0.8	0.8		1.6		0.8	0.8		1.6	0.6	7	
25	Какао-порошок	0.6			3.0					3.0					3.0			0.6	0	
26	Кофейный напиток	1.2	3.0			3.0		3.0				3.0		3.0			3.0	1.2	0	
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	26.2	23.0	27.0	26.3	27.6	30.7	23.1	26.3	19.8	27.6	28.0	20.3	27.0	23.5	27.8	25.6	2	
28	Крахмал	2.25	11.3					11.3					11.3					2.3	0	
29	Дрожжи хлебопекарные	0.37		1.1		0.8			0.9		1.1			0.9		1.6		0.4	14	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	2.25	3.2	3.5	2.5	2.6	3.1	2.8	2.9	2.8	2.8	2.9	3.3	3.3	2.7	2.8	2.2	2.9	29	