



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 1

К-Сад Тип 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                                              | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Витамина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                                 |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |            |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                                 |                           |                            |                          |       |        |            |                                |                           |
| 4.17/4               | Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным        | 200                       | 169,72                     | 4,16                     | 5,62  | 22,55  |            |                                |                           |
| 4.4/13               | батон с маслом                                                  | 40                        | 119,65                     | 2,73                     | 5,18  | 18,70  |            |                                |                           |
| 4.12/10              | Чай с молоком                                                   | 180                       | 87,21                      | 2,38                     | 2,54  | 12,02  |            |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                                 | 400                       | 376,58                     | 9,27                     | 13,34 | 52,97  |            |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                                 |                           |                            |                          |       |        |            |                                |                           |
| 2021/033/5           | Сок 100г                                                        | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |            |                                |                           |
| Итого второй завтрак |                                                                 | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |            |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                                 |                           |                            |                          |       |        |            |                                |                           |
| 4.4/1                | Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом | 50                        | 58,51                      | 0,87                     | 3,47  | 6,84   |            |                                |                           |
| 7.18/2/2             | Суп картофельный с макаронными изделиями                        | 180                       | 66,01                      | 1,57                     | 0,99  | 11,83  |            |                                |                           |
| 7.368-2              | Греча с овощами                                                 | 150                       | 173,18                     | 4,35                     | 5,67  | 27,22  |            |                                |                           |
| 7.11/8/1-1           | Гуляш из мяса свинины                                           | 80                        | 181,08                     | 11,25                    | 11,54 | 3,72   |            |                                |                           |
| 4.6/10               | Компот из сухофруктов                                           | 180                       | 70,04                      | 0,25                     | 0,00  | 17,05  |            |                                |                           |
| 2021/103/2           | Хлеб ржаной                                                     | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |            |                                |                           |
| 4/14                 | Хлеб пшеничный                                                  | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |            |                                |                           |
|                      | Соль                                                            | 3,00                      |                            |                          |       |        |            |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                                 | 690                       | 649,32                     | 21,77                    | 22,21 | 89,22  |            |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                                 |                           |                            |                          |       |        |            |                                |                           |
| 2021/1/1             | Омлет с зеленым горошком (запечённый)                           | 150                       | 159,81                     | 10,37                    | 8,60  | 6,45   |            |                                |                           |
| 4.10/10              | Чай с сахаром                                                   | 200                       | 49,76                      | 0,00                     | 0,00  | 11,81  |            |                                |                           |
| 2021/103/2           | Хлеб ржаной                                                     | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |            |                                |                           |
| 7.308/6              | Печенье                                                         | 20                        | 85,52                      | 2,15                     | 1,08  | 15,88  |            |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                                 | 400                       | 349,39                     | 14,50                    | 10,04 | 46,68  |            |                                |                           |
| Всего за день        |                                                                 | 1590                      | 1421,29                    | 46,04                    | 45,69 | 198,97 |            |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 2

К Саптин 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|--------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                            |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.н124с-4            | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180                       | 163,04                     | 4,35                     | 6,32  | 18,50  |                |                                |                           |
| 7.035/9              | батон с маслом                             | 40                        | 119,65                     | 2,73                     | 5,18  | 18,7   |                |                                |                           |
| 2021/30/1            | Чай с молоком                              | 180                       | 87,21                      | 2,38                     | 2,54  | 12,02  |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                            | 400                       | 369,90                     | 9,46                     | 14,04 | 49,22  |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 2021/033/5           | Сок 100г                                   | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |                |                                |                           |
| Итого второй завтрак |                                            | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.367-4              | Огурец консервированный                    | 40                        | 5,20                       | 0,30                     | 0,04  | 0,91   |                |                                |                           |
| 4.6/2                | Щи из свежей капусты со сметаной           | 150                       | 44,82                      | 1,09                     | 1,94  | 5,64   |                |                                |                           |
| 7.4/9                | Плов из мяса куры                          | 250                       | 481,00                     | 24,20                    | 22,60 | 37,08  |                |                                |                           |
| 4.6/10               | Компот из сухофруктов                      | 180                       | 70,04                      | 0,25                     | 0,00  | 17,05  |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб ржаной                                | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |                |                                |                           |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                             | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
|                      | Соль                                       | 3,00                      |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                            | 670                       | 701,56                     | 29,32                    | 25,12 | 83,24  |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.н180/2             | Рагу из овощей                             | 200                       | 141,18                     | 3,82                     | 4,32  | 20,40  |                |                                |                           |
| 4.10/10              | Чай с сахаром                              | 180                       | 23,89                      | 0,00                     | 0,00  | 5,72   |                |                                |                           |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                             | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                            | 400                       | 211,27                     | 5,32                     | 4,50  | 36,14  |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                            | 1570                      | 1328,73                    | 44,60                    | 43,76 | 178,70 |                |                                |                           |

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

### ДЕНЬ - 3

К СанПин 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)         | Наименование блюда                                                  | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |              |               | Вита-<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                             |                                                                     |                           |                            | Б                        | Ж            | У             |                 |                                |                           |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                                                     |                           |                            |                          |              |               |                 |                                |                           |
| 7.н162-2                    | Каша рисовая молочная со слив.<br>маслом                            | 180                       | 144,32                     | 3,51                     | 5,27         | 18,34         |                 |                                |                           |
| 7.035/9                     | батон с маслом                                                      | 40                        | 119,65                     | 2,73                     | 5,18         | 18,70         |                 |                                |                           |
| 4.12/10                     | Чай с молоком                                                       | 180                       | 87,21                      | 2,38                     | 2,54         | 12,02         |                 |                                |                           |
| <b>Итого завтрак:</b>       |                                                                     | <b>400</b>                | <b>321,16</b>              | <b>8,62</b>              | <b>12,99</b> | <b>49,06</b>  |                 |                                |                           |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>       |                                                                     |                           |                            |                          |              |               |                 |                                |                           |
| 2021/033/5                  | Сок 100г                                                            | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10         | 10,10         |                 |                                |                           |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                                     | <b>100</b>                | <b>46,00</b>               | <b>0,50</b>              | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  |                 |                                |                           |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                                     |                           |                            |                          |              |               |                 |                                |                           |
| 7.19/1/1                    | Салат из морской капусты и моркови с<br>яйцом и растительным маслом | 50                        | 169,14                     | 2,24                     | 15,20        | 6,92          |                 |                                |                           |
| 7.н-282/1                   | Свекольник на мясном бульоне со<br>сметаной                         | 180                       | 80,22                      | 1,64                     | 2,54         | 80,22         |                 |                                |                           |
| 4.36/8                      | Запеканка картофельная, фаршированная<br>отварным мясом говядины    | 200                       | 171,18                     | 7,67                     | 7,18         | 15,66         |                 |                                |                           |
| 4.4/11                      | Соус молочный с овощами                                             | 20                        | 100,64                     | 1,90                     | 6,07         | 7,37          |                 |                                |                           |
| 4.1/10                      | Компот из яблок и кураги                                            | 180                       | 67,32                      | 0,49                     | 0,03         | 17,08         |                 |                                |                           |
| 4.8/13                      | Хлеб ржаной                                                         | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36         | 12,54         |                 |                                |                           |
| 4.9/13                      | Хлеб пшеничный                                                      | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18         | 10,02         |                 |                                |                           |
|                             | Соль                                                                | 3,00                      |                            |                          |              |               |                 |                                |                           |
| <b>Итого обед:</b>          |                                                                     | <b>660</b>                | <b>689,00</b>              | <b>17,42</b>             | <b>31,56</b> | <b>215,15</b> |                 |                                |                           |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                                                     |                           |                            |                          |              |               |                 |                                |                           |
| 4.9/5                       | Запеканка творожная                                                 | 150                       | 340,25                     | 18,31                    | 24,15        | 13,46         |                 |                                |                           |
| 7.351                       | Сгущенное молоко                                                    | 20                        | 60,26                      | 1,51                     | 1,78         | 11,72         |                 |                                |                           |
| 4.10/10                     | Чай с сахаром                                                       | 200                       | 49,76                      | 0,00                     | 0,00         | 11,81         |                 |                                |                           |
| 4.9/13                      | Хлеб ржаной                                                         | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36         | 12,54         |                 |                                |                           |
| <b>Итого полдник:</b>       |                                                                     | <b>400</b>                | <b>504,57</b>              | <b>21,80</b>             | <b>26,11</b> | <b>49,53</b>  |                 |                                |                           |
| <b>Всего за день</b>        |                                                                     | <b>1570</b>               | <b>1560,73</b>             | <b>48,34</b>             | <b>70,76</b> | <b>323,84</b> |                 |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 4

К. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                                                      | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                                         |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                                         |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.186/2              | Каша вязкая из гречи и пшена молочная<br>«Дружба 1» со сливочным маслом | 180                       | 190,49                     | 5,02                     | 6,57  | 24,59  |                |                                | 7.16/4/1<br>7.18/4/1      |
| 4.1/13               | Хлеб с маслом                                                           | 40                        | 126,89                     | 2,57                     | 5,80  | 16,75  |                |                                |                           |
| 4.14/10              | Какао с молоком                                                         | 180                       | 138,42                     | 3,38                     | 3,32  | 21,56  |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                                         | 400                       | 455,31                     | 10,97                    | 15,69 | 62,90  |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                                         |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.346                | Яблоко                                                                  | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                | 7.187/1<br>2021/11        |
| Итого второй завтрак |                                                                         | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                                         |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 2021/35/1            | Салат из отварной свеклы с<br>соленым огурцом и растит. маслом          | 60                        | 54,58                      | 0,83                     | 3,66  | 6,13   |                |                                |                           |
| 7.106/1              | Суп из овощей на курином бульоне                                        | 180                       | 52,81                      | 1,39                     | 1,22  | 8,78   |                |                                |                           |
| 4.5/9                | Биточки (котлеты) из мяса кур                                           | 80                        | 213,40                     | 12,02                    | 11,72 | 9,94   |                |                                |                           |
| 7.179                | Рис припущенный с овощами                                               | 130                       | 163,00                     | 3,54                     | 5,28  | 28,23  |                |                                |                           |
| 7.115/2              | Компот из сухофруктов                                                   | 180                       | 70,04                      | 0,25                     | 0,00  | 17,05  |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб ржаной                                                             | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |                |                                |                           |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                                                          | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
|                      | Соль                                                                    | 3,00                      |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                                         | 720                       | 771,45                     | 27,85                    | 38,48 | 257,11 |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                                         |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 2022/550             | Манник                                                                  | 130                       | 251,99                     | 4,67                     | 6,40  | 39,95  |                |                                |                           |
| 7.038                | Омлет натуральный                                                       | 100                       | 294,00                     | 11,49                    | 14,84 | 3,77   |                |                                |                           |
| 7.267                | Кефир                                                                   | 130                       | 72,58                      | 3,63                     | 5,30  | 72,58  |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                                         | 360                       | 653,92                     | 18,55                    | 26,31 | 176,05 |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                                                         | 1730                      | 1152,10                    | 52,81                    | 76,67 | 494,08 |                |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 5

К. Сантин 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                            |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.н123с4             | Каша из овсяных хлопьев на молоке с маслом                 | 180                       | 204,89                     | 3,90                     | 8,50  | 20,86  |                |                                |                           |
| 4.1/13               | Хлеб с маслом                                              | 40                        | 126,89                     | 2,57                     | 5,80  | 16,75  |                |                                |                           |
| 2021/36/10           | Какао с молоком                                            | 180                       | 138,42                     | 3,38                     | 3,32  | 21,56  |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                            | 400                       | 470,20                     | 9,85                     | 17,62 | 59,17  |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.346                | Яблоко                                                     | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                | 7.187/1<br>2021/11        |
| Итого второй завтрак |                                                            | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 4.13/1               | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 60                        | 35,72                      | 0,85                     | 2,05  | 4,57   |                |                                |                           |
| 7.12/2/2             | Суп картофельный со сметаной                               | 180                       | 65,32                      | 1,21                     | 2,27  | 9,14   |                |                                |                           |
| 4.43/3               | Макаронные изделия отварные                                | 100                       | 209,27                     | 5,33                     | 4,69  | 38,24  |                |                                |                           |
| 4.9/7                | Биточки (котлеты) рыбные                                   | 80                        | 107,89                     | 10,86                    | 1,76  | 6,53   |                |                                |                           |
| 4.4/11               | Соус молочный с овощами                                    | 20                        | 100,64                     | 1,90                     | 6,07  | 7,37   |                |                                |                           |
| 7.15/10/1            | Напиток из шиповника                                       | 180                       | 63,95                      | 0,43                     | 0,00  | 15,53  |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб ржаной                                                | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |                |                                |                           |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                                             | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
|                      | Соль                                                       | 3,00                      |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                            | 680                       | 683,29                     | 24,06                    | 17,38 | 103,94 |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                            |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.148                | Шанежка с картофелем                                       | 90                        | 216,16                     | 5,68                     | 7,93  | 31,20  |                |                                |                           |
| 7.79/5/1             | Йогурт 125 г (стаканчик)                                   | 125                       | 106,25                     | 3,50                     | 4,00  | 14,13  |                |                                |                           |
| 4.10/10              | Чай                                                        | 180                       | 23,89                      | 0,00                     | 0,00  | 5,72   |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                            | 395                       | 346,30                     | 9,18                     | 11,93 | 51,05  |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                                            | 1575                      | 1193,09                    | 43,44                    | 47,28 | 224,54 |                |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 6

К. Сан. Тип 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                                             | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |       | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|-------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                                |                           |                            | Б                        | Ж     | У     |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                                |                           |                            |                          |       |       |                |                                |                           |
| 7.14/4/1             | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                       | 180                       | 239,63                     | 6,35                     | 6,07  | 35,84 |                |                                |                           |
| 4.4/13               | Батон с маслом и сыром                                         | 45                        | 143,10                     | 4,63                     | 6,78  | 14,59 |                |                                |                           |
| 2021/30/1            | Чай с молоком                                                  | 180                       | 87,21                      | 2,38                     | 2,54  | 12,02 |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                                | 405                       | 469,94                     | 13,36                    | 15,39 | 62,45 |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                                |                           |                            |                          |       |       |                |                                |                           |
| 2021/033/5           | Сок 100г                                                       | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10 |                |                                |                           |
| Итого второй завтрак |                                                                | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10 |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                                |                           |                            |                          |       |       |                |                                |                           |
| 2121/42/1            | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом | 60                        | 75,25                      | 1,78                     | 3,90  | 6,69  |                |                                |                           |
| 2022/329             | Бигус (со свининой)                                            | 200                       | 249,88                     | 18,72                    | 13,30 | 11,04 |                |                                |                           |
| 4.16/2               | Суп картофельный с крупой                                      | 180                       | 113,17                     | 2,30                     | 3,94  | 16,47 |                |                                |                           |
| 7.1/10/1             | Компот из яблок и кураги                                       | 180                       | 67,32                      | 0,49                     | 0,03  | 17,08 |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб ржаной                                                    | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54 |                |                                |                           |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                                                 | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02 |                |                                |                           |
|                      | Соль                                                           | 3,00                      |                            |                          |       |       |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                                | 670                       | 606,12                     | 26,77                    | 21,71 | 73,84 |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                                |                           |                            |                          |       |       |                |                                |                           |
| 4.9/5                | Запеканка творожная                                            | 150                       | 340,25                     | 18,31                    | 24,15 | 13,46 |                |                                |                           |
| 7.351                | Сгущенное молоко                                               | 20                        | 60,26                      | 1,51                     | 1,78  | 11,72 |                |                                |                           |
| 4.10/10              | Чай с сахаром                                                  | 200                       | 49,76                      | 0,00                     | 0,00  | 11,81 |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб ржаной                                                    | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54 |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                                | 400                       | 504,57                     | 21,80                    | 26,29 | 49,53 |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                                                | 1575                      | 1626,63                    | 62,43                    | 63,49 | 1     |                |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 7

К. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецептуры (ТК)     | Наименование блюда                                                                     | Выход блюда (грамм) | Энергетическая ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Витамина С | Температура подачи блюда | Примечание (замена ТК) |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|-------|--------|------------|--------------------------|------------------------|
|                      |                                                                                        |                     |                         | Б                        | Ж     | У      |            |                          |                        |
| ЗАВТРАК              |                                                                                        |                     |                         |                          |       |        |            |                          |                        |
| 4.1/4                | Каша гречневая молочная со сливочным маслом                                            | 150                 | 172,17                  | 5,04                     | 5,67  | 24,77  |            |                          |                        |
| 7.035/11             | Батон с повидлом (джемом)                                                              | 50                  | 118,00                  | 3,12                     | 1,20  | 27,66  |            |                          |                        |
| 4.14/10              | Какао с молоком                                                                        | 200                 | 61,56                   | 1,90                     | 2,03  | 7,69   |            |                          |                        |
| Итого завтрак:       |                                                                                        | 400                 | 351,73                  | 10,06                    | 8,90  | 60,12  |            |                          |                        |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                                                        |                     |                         |                          |       |        |            |                          |                        |
| 2021/033/5           | Сок 100г                                                                               | 100                 | 46,00                   | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |            |                          |                        |
| Итого второй завтрак |                                                                                        | 100                 | 46,00                   | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |            |                          |                        |
| ОБЕД                 |                                                                                        |                     |                         |                          |       |        |            |                          |                        |
| 2021/49/2            | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком и соленым огурцом на раст. масле | 60                  | 63,01                   | 0,85                     | 3,26  | 6,69   |            |                          |                        |
| 7.н161-3             | Уха из свежей рыбы                                                                     | 180                 | 130,08                  | 6,79                     | 2,11  | 12,58  |            |                          |                        |
| 7.н047               | Пюре розовое                                                                           | 150                 | 126,21                  | 2,79                     | 3,87  | 18,41  |            |                          |                        |
| 7.н114/              | Котлета из мяса куры                                                                   | 80                  | 107,49                  | 15,79                    | 4,02  | 2,50   |            |                          |                        |
| 2021/103/2           | Хлеб ржаной                                                                            | 30                  | 54,30                   | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |            |                          |                        |
| 7.115/2              | Компот из сухофруктов                                                                  | 180                 | 70,04                   | 0,25                     | 0,00  | 17,05  |            |                          |                        |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                                                                         | 20                  | 46,20                   | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |            |                          |                        |
|                      | Соль                                                                                   | 3,00                |                         |                          |       |        |            |                          |                        |
| Итого обед:          |                                                                                        | 700                 | 597,33                  | 29,95                    | 13,80 | 79,79  |            |                          |                        |
| ПОЛДНИК              |                                                                                        |                     |                         |                          |       |        |            |                          |                        |
| 7.43-2/3/1           | Макаронные изделия отварные с сыром                                                    | 180                 | 247,50                  | 8,32                     | 7,23  | 39,15  |            |                          |                        |
| 11                   | Чай с сахаром                                                                          | 200                 | 49,76                   | 0,00                     | 0,00  | 11,81  |            |                          |                        |
| 4.9/13               | Хлеб пшеничный                                                                         | 20                  | 46,20                   | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |            |                          |                        |
| Итого полдник:       |                                                                                        | 400                 | 343,46                  | 9,82                     | 7,41  | 60,98  |            |                          |                        |
| Всего за день        |                                                                                        | 1600                | 1429,52                 | 50,33                    | 30,21 | 210,99 |            |                          |                        |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 8

К-Сад Тип 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.н066-2             | Каша манная молочная с маслом                  | 180                       | 170,24                     | 4,91                     | 6,14  | 20,43  |                |                                |                           |
| 4.4/13               | Батон с маслом и сыром                         | 45                        | 143,10                     | 4,63                     | 6,78  | 14,59  |                |                                |                           |
| 7.067/1              | Кофейный напиток с молоком                     | 180                       | 58,57                      | 2,52                     | 2,54  | 15,44  |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                | 405                       | 371,91                     | 12,06                    | 15,46 | 50,46  |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.346                | Яблоко                                         | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                | 7.187/1<br>2021/11        |
| Итого второй завтрак |                                                | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 4.20/1               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40                        | 38,20                      | 0,56                     | 2,14  | 4,25   |                |                                |                           |
| 7.9/2/2              | Рассольник со сметаной                         | 180                       | 70,33                      | 1,30                     | 2,56  | 9,50   |                |                                |                           |
| 7.368-1              | Гречка с овощами                               | 120                       | 138,54                     | 3,49                     | 4,52  | 21,79  |                |                                |                           |
| 7.249                | Печень по - строгановский                      | 80                        | 103,93                     | 11,58                    | 5,08  | 0,70   |                |                                |                           |
| 4.4/10               | Компот из кураги и изюма                       | 180                       | 78,50                      | 0,61                     | 0,00  | 19,42  |                |                                |                           |
| 4.9/13               | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб пшеничный                                 | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
|                      | Соль                                           | 3,00                      |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                | 650                       | 530,00                     | 21,02                    | 15,49 | 78,22  |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.038                | Омлет натуральный                              | 150                       | 294,00                     | 11,49                    | 14,84 | 3,77   |                |                                |                           |
| 4.74/1               | Кефир                                          | 180                       | 100,80                     | 5,04                     | 5,76  | 7,38   |                |                                |                           |
| 4.8/13               | Хлеб пшеничный                                 | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
| 4.23/12              | Печенье                                        | 45                        | 157,50                     | 2,16                     | 1,26  | 34,97  |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                | 395                       | 598,50                     | 20,19                    | 22,04 | 56,14  |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                                | 1500                      | 1540,01                    | 53,62                    | 53,34 | 195,20 |                |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД

ДЕНЬ - 9

К Сап.Тин 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                   |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                   |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7,1/4/1              | Каша гречневая с молоком                          | 180                       | 146,03                     | 5,56                     | 3,42  | 23,60  |                |                                |                           |
| 4.1/13               | Хлеб с маслом                                     | 40                        | 126,89                     | 2,57                     | 5,80  | 16,75  |                |                                |                           |
| 7.067/1              | Кофейный напиток с молоком                        | 180                       | 58,57                      | 2,52                     | 2,54  | 15,44  |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                   | 400                       | 331,49                     | 10,65                    | 11,76 | 55,79  |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                   |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 2021/033/5           | Сок 100г                                          | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |                |                                |                           |
| Итого второй завтрак |                                                   | 100                       | 46,00                      | 0,50                     | 0,10  | 10,10  |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                   |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 4.20/1               | Салат из отварной свеклы с растительным<br>маслом | 60                        | 63,01                      | 0,83                     | 4,45  | 6,34   |                |                                |                           |
| 7.20/2/2             | Суп-лапша на курином бульоне                      | 180                       | 96,07                      | 1,91                     | 3,31  | 13,16  |                |                                |                           |
| 7.64С                | Картофельное пюре                                 | 150                       | 130,15                     | 2,98                     | 3,95  | 22,01  |                |                                |                           |
| 7.Н114               | Котлета из мяса куры                              | 80                        | 107,49                     | 15,79                    | 4,02  | 2,50   |                |                                |                           |
| 7.1/10/4             | Компот из яблок и кураги                          | 180                       | 67,32                      | 0,49                     | 0,03  | 17,08  |                |                                |                           |
| 2021/103/2           | Хлеб ржаной                                       | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |                |                                |                           |
| 4/14                 | Хлеб пшеничный                                    | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
|                      | Соль                                              | 3,00                      |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                   | 720                       | 600,80                     | 32,87                    | 17,89 | 84,49  |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                   |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.н180/3             | Рагу из овощей                                    | 150                       | 120,77                     | 2,84                     | 4,56  | 15,14  |                |                                |                           |
| 7.6/12/1             | Ватрушка со сметаной                              | 80                        | 55,61                      | 0,56                     | 0,49  | 14,23  |                |                                |                           |
| 7.023                | Йогурт питьевой                                   | 170                       | 84,86                      | 4,99                     | 3,19  | 8,49   |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                   | 400                       | 261,24                     | 8,39                     | 33,85 | 37,86  |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                                   | 1620                      | 1239,53                    | 52,41                    | 63,60 | 188,24 |                |                                |                           |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего

Ноговицына И.В.

САД ДЕНЬ - 10

К. Сантун 2.3/2.43590-20

| № рецептуры<br>(ТК)  | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда<br>(грамм) | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества (грамм) |       |        | Вита<br>мина С | Температура<br>подачи<br>блюда | Примечание<br>(замена ТК) |
|----------------------|------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                |                           |                            | Б                        | Ж     | У      |                |                                |                           |
| ЗАВТРАК              |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 8.11/4               | Каша пшеничная молочная со сливочным<br>маслом | 200                       | 163,04                     | 4,34                     | 6,32  | 18,50  |                |                                |                           |
| 4.1/13               | Хлеб с маслом                                  | 40                        | 126,89                     | 2,57                     | 5,80  | 16,75  |                |                                |                           |
| 2021/36/10           | Какао с молоком                                | 180                       | 138,42                     | 3,38                     | 3,32  | 21,56  |                |                                |                           |
| Итого завтрак:       |                                                | 400                       | 428,35                     | 10,29                    | 15,44 | 56,81  |                |                                |                           |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК       |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.346                | Яблоко                                         | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                | 7.187/1<br>2021/11        |
| Итого второй завтрак |                                                | 100                       | 39,60                      | 0,35                     | 0,35  | 10,38  |                |                                |                           |
| ОБЕД                 |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 7.367-4              | Огурец консервированный                        | 40                        | 5,20                       | 0,30                     | 0,04  | 0,91   |                |                                |                           |
| 7.086/3              | Суп гороховый                                  | 180                       | 104,31                     | 3,51                     | 3,13  | 104,31 |                |                                |                           |
| 7.179                | Рис припущенный с овощами                      | 130                       | 163,00                     | 3,54                     | 5,28  | 28,23  |                |                                |                           |
| 7.149с-2             | Тефтели рыбные                                 | 70                        | 129,68                     | 12,27                    | 4,46  | 5,21   |                |                                |                           |
| 4.15/10              | Напиток из шиповника                           | 180                       | 63,95                      | 0,43                     | 0,00  | 15,53  |                |                                |                           |
| 2021/103/2           | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 54,30                      | 1,98                     | 0,36  | 12,54  |                |                                |                           |
| 4/14                 | Хлеб пшеничный                                 | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
|                      | Соль                                           | 3,00                      |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| Итого обед:          |                                                | 660                       | 566,64                     | 23,53                    | 13,45 | 176,75 |                |                                |                           |
| ПОЛДНИК              |                                                |                           |                            |                          |       |        |                |                                |                           |
| 11                   | Чай с сахаром                                  | 200                       | 49,76                      | 0,00                     | 0,00  | 11,81  |                |                                |                           |
| 4.4/11               | Соус молочный с овощами                        | 20                        | 100,64                     | 1,90                     | 6,07  | 7,37   |                |                                |                           |
| 7.65П                | Котлета картофельная                           | 140                       | 193,83                     | 4,62                     | 5,89  | 32,14  |                |                                |                           |
| 4/14                 | Хлеб пшеничный                                 | 20                        | 46,20                      | 1,50                     | 0,18  | 10,02  |                |                                |                           |
| Итого полдник:       |                                                | 400                       | 390,43                     | 8,02                     | 12,14 | 61,34  |                |                                |                           |
| Всего за день        |                                                | 1560                      | 1425,02                    | 42,19                    | 41,34 | 305,28 |                |                                |                           |