

Утверждаю
 Директор ООО "АБК-Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,23	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	5,190	№88 СБ дошк 2016
щипцы - бройлеры с/м		26,3	17,1						
или фарш куриный		18,00	17,1						
лук репчатый		1,79	1,5						
яйцо куриное		1,44	1,2						
соль иодированная		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			15						
картофель		79,8	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		9,52	8						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон или вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
Крупа ячневая		27,00	27,00						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	683			22,94	24,11	104,44	684,14	10,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,28	№420 СБ дошк 2016

(Кефир, ряженка, катык)

кисломолочный напиток

		185,00	180,00							
Пудинг рыбный	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016	
			39,75							
		8,25	8,25							
		6,3	5,25							
		12	12							
		2,25	2,25							
		0,4	0,4							
		1	1							
			60							
		10	10							
		1,1	1,1							
		1,1	1,1							
		10	10							
		0,2	0,2							
		0,13	0,13							
			20							
Пюре Картофельное	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016	
		22,12	21,00							
		5,00	5,00							
		0,52	0,52							
Чай с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411,сб дошк 2016	
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +,2012	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:	636			23,15	19,25	65,42	527,87	18,42		
ВСЕГО:	1899,00			57,48	60,11	243,38	1703,56	34,47		

День 2- ой

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

Плов из отварной птицы с рисовой крупой	200			11,19	10,93	31,80	282,55		№321,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м	85,3	80,5							
масса отварной мякоти птицы		35,0							
Масло сливочное	6,0	6,0							
Лук репчатый	14,28	12,0							
Морковь	26,9	21,5							
Крупа рисовая	58,0	58,0							
томатная паста	3,5	3,5							
вода питьевая	123,0	123,0							
соль иодированная	0,4	0,4							
масса готового риса с овощами		165,0							
масса готового плова		200,0							
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	702			19,21	21,27	94,05	671,87	12,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Запеканка творожная с повидлом	130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016
Творог		122,00	119,60						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,24	5,20						
Сахар		10,00	10,00						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
масса готовой запеканки			130,00						
Повидло		20,40	20,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса крошки			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 410,412,сб дошк 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	573			18,09	21,60	60,17	552,29	4,07	
ВСЕГО:	1778,00			49,80	60,14	219,76	1698,03	27,85	

День 3 - ий

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

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

ВСЕГО:	1895			57,52	54,38	236,04	1673,39	129,73	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		ые веществ			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10 0,10	ТТК
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		10,00	10,00						
повидло		20,40	20,00						
Итого:	423			9,17	17,77	63,92	450,04	1,27	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,10	3,86	46,02	1,750	№36 сб дошк 2016
свекла		61,50	48,00						
яблоки		11,40	10,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	4,21	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
Вода или отвар		15	15,0						
сметана		5	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
картофель		137	103,0						
морковь		37,5	30,00						
Лук репчатый		28	23,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса овощей с соусом			160,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			26,39	21,76	68,92	589,24	18,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	180	185	180	5,22	4,50	9,36	99,60	1,26	№420 Сб дошк 2016
Омлет с сыром	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229, сб дошк2016
яйцо		120	100						
молоко		57	57						
сыр		15,3	15						
масло сливочное		3	3						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						

Булочка с сахаром	Вода	50	180,00	180,00	3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:		596			25,30	32,19	57,24	620,52	1,69	
ВСЕГО:		1824			62,67	72,32	215,28	1773,80	111,63	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		12,00	12,00						
вода		60,00	60,00						
Молоко		140,00	140,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	420			10,25	12,59	32,50	290,75	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с вермишелью и с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,06	№88 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		26,30	17,10						
или фарш куриный		17,95	17,10						
лук репчатый		1,79	1,50						
яйцо куриное		1,44	1,20						
вода		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			15,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
вермишель		8,00	8,00						
вода		140,00	140,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Суфле рыбное в молочном соусе	70			4,76	4,77	6,77	88,90	1,00	№234,371 сб дошк 2016
минтай ПБГ		81,60	60,00						
масса отварной рыбы			50,00						
молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
яйцо куриное		10,50	8,75						
масса пф			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017

	Крупа рисовая		46,40	46,40							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		98,00	98,00							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из яблок		180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		31,92	28,0							
	вода		183,0	183,0							
	сахар		6,0	6,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			
Итого:		-683			15,45	14,89	80,73	576,61	11,62		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
(молоко)	молоко		189,00	180,00							
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50							
	масло сливочное		39,40	37,50							
	масла готового мясного фарша		2,80	2,80							
	Картофель		30,00	30,00							
	картофель		190,70	143,45							
	картофель			136,60							
	Лук репчатый		12,72	10,60							
	масло растительное		1,80	1,80							
	масла припущенного лука			7,70							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	сладкие панировочные		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	выход готовой запеканки			150,00							
	Соус сметанный :			30,00							
	Сметана		7,50	7,50							
	Мука пшеничная		2,00	2,00							
	вода		22,50	22,50							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010	
	чай весовой		0,90	0,90							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		598			26,64	25,07	62,34	573,82	10,29		
ВСЕГО:		1881,00			53,24	52,56	193,75	1517,50	27,61		

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,50		№1 сб дошк, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	-404			10,01	10,45	44,63	320,36	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленые порционно	50			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№70 сб шк 2017
		91,00	50,00						
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 99, сб шк 2017
		66,5	50						

	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Бульон		135	135						
	Сметана		7	7						
Жаркое из отварной птицы домашнему		200			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		97,60	92,00						
	масса готовой мякоти птицы			40,00						
	картофель		186,20	140,00						
	лук репчатый		17,85	15,00						
	морковь		18,75	15,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Томатная паста		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса тушеных овощей			160,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		662			23,06	28,31	59,83	601,56	18,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом		130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016
	Творог		122,00	119,60						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,24	5,20						
	Сахар		10,00	10,00						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	масса готовой запеканки			130,00						
	Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Итого:		- 531			16,32	16,31	50,71	458,64	91,24	
ВСЕГО:		1697			49,78	55,47	164,97	1427,56	120,67	

День 7- ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		ые веществ			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
Итого:	410			14,60	16,67	71,50	494,71	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						

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

	Масса полуфабриката Масло растительное		2,5	93,8 2,5							
Каша гречневая рассыпчатая с овошами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016	
	крупя гречневая		54,70	54,70							
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль иодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	1,50							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,5	0,5							
	вода питьевая		170	170							
	мармелад		10	10							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		601			21,57	10,38	67,26	448,58	4,38		
ВСЕГО:		1931			71,68	66,84	249,91	1901,44	40,32		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	55,46	401,88	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 сб 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,95	11,39	№73, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		33,30	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						

	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			17,85	21,80	78,17	586,56	20,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо	150	96	80	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		566			23,00	31,55	46,94	563,96	2,63	
ВСЕГО:		1766			54,08	68,39	205,77	1666,40	115,56	

День 9- ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк2016
		30	30						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,16	№82 сб дошк2016
		17,5	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						

	масса готовых фрикаделек												
	картофель	79,8	60	10									
	крупа перловая	8	8										
	морковь	-10	8										
	лук репчатый	4,76	4										
	Масло растительное	3	3										
	огурцы соленые	21,84	12										
	соль йодированная	0,7	0,7										
	Бульон или вода	132	132										
	сметана	7	7										
Рыба запеченная с картофелем		180			12,24	12,26	17,41	228,60	4,63		№264, 370 сб дошк 2016		
	минтай ПБГ	97,92	72,00										
	или фарш рыбный	75,60	72,00										
	соль йодированная	0,70	0,70										
	картофель	101,50	60,80										
	Масло сливочное	6,00	6,00										
	сухари панировочные	3,40	3,40										
	масса соуса		61,00										
	молоко	31,00	31,00										
	Масло сливочное	6,70	6,70										
	мука пшеничная в/с	6,70	6,70										
	вода	31,00	31,00										
	соль йодированная	0,50	0,50										
	масса полуфабриката		200,0										
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99		ТТК		
	Кисель-концентрат	21,00	21,00										
	Сахар	6,00	6,00										
	вода	180,00	180,00										
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:		692			22,59	23,60	77,78	626,47	14,57				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык, йогурт)		180			5,22	4,50	9,36	99,60	1,26		№420 Сб дошк 2016		
			185	180									
Запеканка рисовая с творогом		150			8,12	7,95	42,26	286,00			№ 203 сб дошк 2016		
	крупа рисовая		40,00	40,00									
	соль йодированная		0,25	0,25									
	вода		75,00	75,00									
	творог		32,50	32,00									
	Яйцо куриное		6,00	5,00									
	сахарный песок		11,00	11,00									
	Масло сливочное		4,00	4,00									
	сухари панировочные		4,00	4,00									
	сметана		4,00	4,00									
	масса полуфабриката			170,00									
	масса готовой запеканки			150,00									
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00			Стр.150 СБ Казань 1997		
	мука пшеничная в/с		31,10	31,00									
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00									
	дрожжи сухие		0,40	0,40									
	соль йодированная		0,40	0,40									
	сахар		1,00	1,00									
	Масло сливочное		2,50	2,50									
	Яйцо куриное		3,00	2,50									
	молоко		12,50	12,50									
	масса теста			50,00									
	сахар		5,00	5,00									
	Масло сливочное		2,50	2,50									
	масса полуфабриката			57,50									
	Яйцо куриное		0,90	0,75									
	Масло растительное		0,13	0,13									
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 393 Дели 2010		
	чай весовой		0,90	0,90									
	Сахар		6,00	6,00									
	лимон		8,00	7,00									
	Вода		180,00	180,00									
Итого:		- 573			17,69	17,29	83,07	563,08	4,09				
ВСЕГО:		1854			55,19	54,58	244,67	1708,50	24,40				

День 10 - ый

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

	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			10,19	11,33	44,18	340,20	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	масса подсушенной лапши			16,00						
	масса вареной лапши			40,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		80,00	55,00						
	или фарш куриный		58,00	55,00						
	Морковь		17,5	14,00						
	Лук репчатый		12	10,00						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5	5						
	Масло растительное		2	2						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			19,63	38,47	57,09	712,53	25,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						

вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:	546			18,26	16,93	55,66	448,98	92,51		
ВСЕГО:	1721			48,49	67,13	166,73	1548,71	130,31		

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д
крупя рисовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10 0,10	ТТК
Батон нарезной		30	30						
масло сливочное		10	10						
повидло		20,4	20						
Итого:	423			11,18	17,02	72,64	490,04		
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,83	109,85	7,49	ТТК 99 сб шк 2017
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,6	0,6						
Вода		130	130						
Сметана		7	7						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		49,30	32,00						
вода		32,00	32,00						
крупя гречневая		5,90	5,90						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
Лук репчатый		18,00	15,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,25	0,25						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	687			14,41	19,64	76,00	571,83	30,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016

(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)		кисломолочный напиток								
Капуста тушеная с мясом		180	185	180	10,31	11,18	10,52	189,84		№148, 366 сб дошк 2016
	капуста свежая		180,00	144,00						
	вода		28,80	28,80						
	масса тушеной капусты			114,30						
	Лук репчатый		11,70	9,80						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса пассерованного лука			5,40						
	говядина (котлетное мясо б/к)		41,00	39,00						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	мука пшеничная		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода		18,00	18,00						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	Лук репчатый		0,50	0,40						
	морковь		1,50	1,20						
	томатная паста		1,10	1,10						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахарный песок		0,18	0,18						
Чай с яблоком и сахаром		180/10/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоко		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Итого:		601			16,37	16,01	56,07	438,79	0,57	
ВСЕГО:		1891			42,85	52,67	222,88	1576,92	35,08	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	180			13,34	15,70	30,77	284,48	0,34	№229, сб дошк 2016
		144	120						
		66	66						
			186						
		3	3						
		0,5	0,5						
			180						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	401			18,66	22,60	56,74	471,84	1,72	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели-2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Гуляш из отварной говядины	35/35			9,00	7,23	2,31	110,25	0,35	293 сб дошк 2016
		56,00	56,00						
		0,40	0,40						

	масса отварной говядины			35,00						
	Морковь		15,00	12,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	томатная паста		1,50	1,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода		27,00	27,00						
	мука пшеничная		2,40	2,40						
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,63	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			22,24	25,06	94,56	655,18	10,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Пудинг творожный с повидлом	Творог	130/20	111,00	110,00	19,74	14,01	33,53	339,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
	Манная крупа		11,00	11,00						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с мармеладом	чай весовой	170/10	0,5	0,5	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Булочка "Российская"	мука пшеничная	50	28,50	28,50	3,52	4,00	24,35	147,50	0,01	№430 СБ шк 2017
	мука пшеничная на подпыл		0,80	0,80						
	сахар		8,00	8,00						
	сахар (для отделки)		1,70	1,70						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	молоко		4,20	4,20						
	яйцо		2,04	1,70						
	яйцо (для смазки)		1,50	1,25						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Итого:		560			26,03	21,13	82,12	624,41	2,78	
ВСЕГО:		1766			68,74	69,39	258,62	1865,43	104,74	
ИТОГО за 12 дней		21903			671,52	733,96	2621,74	20061,23	902,38	
В среднем на 1 ребенка в день		1825			55,96	61,16	218,48	1671,77	75,20	

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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