

Утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Харченко С.В.



Примерные 10-дневные меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8 - 10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет



В.И. Харченко

День 1	Наименование продукта	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Витамины	Средний рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" Молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар Соль иодированная Масло сливочное	180/5	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 5	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 5	5,36	0,85	29,49	229,05	0,86		
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17		
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	300/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07		
Итого:			411		11,82	18,09	55,33	432,40	2,10		
2-ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, айран)	Кисломолочный напиток Сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	107,00	1,26		
Итого:			183		5,22	4,50	10,19	107,00	1,26		
ОБЕД											
Салат из свежих (разной) капусты с майонезом	Капуста свежая б/к Масса протертой капусты Майонез Соль иодированная Сахарный песок Масло растительное	60	67,50 12,50 0,60 3,00 3,00	50,00 45,00 10,00 0,60 3,00 3,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47		
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	Говядина (костистое мясо) Яичный фарш говяжий Лук репчатый Яйцо Вода для фарша Соль иодированная Масло подсолнечника Масса готовых фрикаделек Картофель Морковь Лук репчатый Вермишель Масло растительное Соль иодированная Вода	180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 70,80 10,00 9,52 8,00 4,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 60,00 8,00 8,00 8,00 4,00 0,70 140,00	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18		
Котлеты рубленные из говядины	Говядина (костистое мясо) Яичный фарш говяжий Лук репчатый Хлеб пшеничный Вода питьевая Соль иодированная Масло подсолнечника Масло растительное	70	51,16 51,16 14,64 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	49,00 49,00 12,30 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84		
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное Соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	10,08	128,10	16,96		
Напиток из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	180	15,30 6,00 187,00	15,00 6,00 187,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65		
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	44,10		
Итого:			710		25,80	25,24	95,63	725,62			
ПОЛДНИК											
Булочка дрожжевая	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00	№453 сб. диет. 2016		

	Мука пшеничная ИВ	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							
	масло подсолнечное		57,00							
	для кренч									
	Мука пшеничная	1,20	1,20							
	масло сливочное	1,00	1,00							
	масло растительное		2,00							
	для смазки									
	изделий									
Чай с сахаром		180,6	1,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дени 2010	
	чай зеленый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100	0,40	0,40	0,80	47,00	10,00	№530 СБ	
(яблоки или апельсины, или бананы или манго и др.)									денек, 2016	
Итого:		336		3,88	7,40	41,88	251,94	10,03		
ВСЕГО:		1640		46,79	55,23	203,04	1511,96	57,49		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Ссылка рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная Молочная с маслом сливочным	180,3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Каша с молоком	180,6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дени 2016
		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	111,68		№1 Дени 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (мелар) разлитый	200	200	200	1,00		20,70	84,44	4,00	№118 Дени 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,70	84,44	4,00	
ОБЕД									
Томаты свежие порционные	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
Томаты свежие		51	50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем ив курином бульоне со сметаной	180,7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63 сб денек 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	283,55	0,18	№321 сб денек 2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дени +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дени +, 2012
Итого:	687			18,25	16,68	97,08	632,27	17,45	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с яблоком сливочным	130,20			24,20	20,06	32,78	408,70	0,54	№251, сб денек 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,40	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,70	5,70						
		5,20	5,20						

Чай с сахаром и лимоном	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сливочное	1800/7	20,40	20,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Деся 2016
	чай зеленый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1634			54,35	52,31	212,00	1561,17	27,11	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Сб. диет. рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб. диет. 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Деся 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:		406		11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ. диет. 2016
		185	180						
Итого:		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молочной укрой)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ. диет. 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с мясной крупой на бульоне из индейки, с маслом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№405 сб. диет. 2016
		14,00	14,00						
			10,00						
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Биточки рыбные из рыбы замороженной в томатном соусе с овощами	60/25			4,83	4,44	11,06	124,78	0,93	ТТК №734 от 17.11.2005
		51,50	37,5						
		39,40	37,5						
		5,00	5,00						
		8,10	8,10						
		11,40	9,50						
		0,75	0,75						
			4,75						
		0,90	0,75						
		0,42	0,42						
		5,00	5,00						
			50,0						
		1,00	1,00						
			50,0						
			25,0						
		3,0	2,50						
		6,25	5,00						
		0,75	0,75						
		25,0	25,0						
		1,125	1,125						
		1,125	1,125						
		1,875	1,5						
		0,90	0,75						
		1,50	1,50						
		0,40	0,40						
		0,25	0,25						
		0,25	0,25						
			22,50						
			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ. диет. 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		3,08	3,00						
Итого:		180		0,54	0,60	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						

Компонент Урожа	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							
	уток	180	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№294 СБ лонж 2016	
Хлеб пшеничный	Сахар		6	6,0							
	Вода		183	183,0							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деми + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деми + 2012	
Итого:		710			23,34	30,37	78,92	695,74	27,27		
ПОЛДНИК											
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	287,56	0,78	№229, СБ лонж 2016	
	яйцо		114,00	95,00							
	Молоко		60,00	60,00							
	Масло сливочное			155,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Масса готового омлета			150,00							
Чай с сахаром		18006			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№292 Деми 2010	
	чай зеленый		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Деми + 2012	
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№290 СБ лонж 2016	
(выбросы при приготовлении пищи и отходов)											
Итого:		476			16,00	25,49	30,27	417,21	12,31		
ВСЕГО:		1797			54,27	73,62	189,06	1652,65	48,68		

День 5 -ый

День 5 - ый										
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Суп молочный со злаковыми	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб лонж 2016	
		картофель (закваски)	1,60							1,60
		Сахар	140,00							140,00
		Молоко	60,00							60,00
		Масло сливочное	2,00							2,00
		соль йодированная	1,00							1,00
Какао с молоком	18006	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№297 Деми 2010	
		Какао-порошок	6,00							6,00
		Сахар	110,00							110,00
		Молоко	80,00							80,00
Бутерброд с маслом сливочным	3005			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Деми 2010	
		Батон порционный	30,00							30,00
		Масло сливочное	5,00							5,00
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	18003	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	107,00	1,26	№420 СБ лонж 2016	
		кисломолочный напиток	3,00							3,00
		Сахар								
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,68	5,03	66,34	4,01	№34 сб лонж 2016	
		свекла	72,36							57,00
		масло растительное	3,60							3,60
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	1800105			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб лонж 2016	
		Картофель	71,82							54,00
		картофель (свежий)	18,00							14,40
		Морковь	9,00							7,20
		Лук репчатый	8,64							7,20
		Масло растительное	3,60							3,60
		огурцы соевые	10,66							10,80
		соль йодированная	0,70							0,70
		Булочки	126,00							126,00
		Сметана	5,00							5,00
		Говядина (мякоть б/ж)	11,97							11,40
		или фарш говяжий	11,97							11,40
		или фарш свиной	1,19							1,00
		Лук репчатый	0,96							0,80
		Яйцо куриное	1,00							1,00
		Вода питьевая	0,10							0,10
		Соль йодированная								
Запеканка картофельная с зап. ом. со сметанным соусом	150010			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№508 СБ лонж 2016	
		говядина (холодное мясо)	39,00							37,50
		или фарш говяжий	39,40							37,50
		Масло растительное	2,80							2,80

	Вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	Масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Картофель		45,00	36,00							
	Морковь		28,73	21,60							
	Лук репчатый		9,00	7,20							
	Масло растительное		8,57	7,20							
	соль иодированная		4,00	4,00							
	Вода		0,60	0,60							
	Сметана		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Биточки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ)		87,70	60,00							
	ион. фарш рыбный		63,00	60,00							
	крупн. манная		2,10	2,10							
	яйцо		1,44	1,20							
	Лук репчатый		18,00	15,00							
	Вода		11,20	11,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	Сахар		0,16	0,16							
	Сухари панировочные		8,00	8,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса полуфабриката			94,40							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№239 СБ. ленин. 2016	
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№294 СБ. ленин. 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Вода		187,00	187,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Ленин +, 2012	
Итого:		702			20,30	20,70	76,28	579,80	35,10		
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	280,66	0,78	№229, СБ. ленин. 2016	
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Чай с сахаром		1800			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№232 Ленин 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кандируемое изделие	вечернее	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ленин +, 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Ленин +, 2012	
Итого:		386			17,79	26,95	38,31	467,73	0,81		
ВСЕГО:		1694			40,52	67,08	190,26	1533,93	41,89		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сбалансированность
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши пшеничная, манная 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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 СБ. ленин. 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	300/55			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 СБ. ленин. 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ. ленин. 2016
		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молотой укроп)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№12, СБ. ленин. 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Рассольник Ленинградский на бульоне из сельди, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№52 СБ. ленин. 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						

Гуляк из отварной индейки	Лук репчатый	40:40	4,76	4,00						№200 сб рецептур 2017
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соевые		21,84	17,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Мякaronные изделия отварные	Филе индейки (грудки или бедра)		56,00	56,00						№219 Сб. диет. 2016
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной о филе индейки			40,00						
	Морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,70	0,70						
Кисель	мякaronные изделия	130	45,50	45,50	3,92	3,36	27,64	145,06		ТТК
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		682	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Диет. 2012
ПОЛДНИК										
Сливки сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб. диет. 2016 и мукарные рецептуры стр 150 СБ. Диет. 1997
	Мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
	яйцо куриное		2,1	1,75						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахарный песок		0,7	0,7						
	дрожжи сухие		0,78	0,78						
	Соль йодированная		0,78	0,78						
	масло теста			35,00						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масло подсолнечника			40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,50	0,50						
	масло растительное для смазки		0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№203 Диет. 2010
	чай безовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины или бананы или мандарины)	Вода	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№206 СБ. диет. 2016
Итого:		348			3,56	3,87	32,63	206,66	14,83	
ВСЕГО:		1619			47,88	47,34	202,91	1420,07	28,78	

День 10 - й

День 10 - кш									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Ссылочный рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши Геркулесовая молотая с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№295 Диет. 2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Диет. 2010
Булербродный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разлитый	200	200	200	1,00		20,70	84,44	4,00	№118 Диет. 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,70	84,44	4,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционные	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71. сб. 2017
огурцы свежие		51	50,00						
Суп-пюре овощной на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб. диет. 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						

Биточки "Домашние"	вода		2,80	2,80						Акт приработки от 25.12.2018 №309
	соль морская		0,30	0,30						
	Масло сливочное			16,00						
	Морковь		16,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	булочки		170,00	170,00						
	соль морская		0,80	0,80						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	цукаты - брусничные		84,9	55,13						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	или фарш куриный		57,89	55,13						№304 сб шк 2017
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масло сливочное			8						
	соль морская		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло сливочное			87,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Компот из яблок и яблок		1302			3,13	2,48	31,72	161,79		ТТК
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль морская		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	яблоко		9,18	9,00						
	масло сливочное			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деми +, 2012
Жаркое из индейки		180			17,46	19,61	17,05	316,73	0,54	ТТК 380/а по АП от 24.06.2019
	филе индейки (грудка или бедра)		56,00	56,00						
	соль морская		0,40	0,40						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масло сливочное			40,00						
	картофель		172,90	130,00						
	лук репчатый		14,78	12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	соль морская		0,30	0,30						табл 6 стр 134, Деми +, 2012
	Вода питьевая		25,00	25,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Напиток из шиповника		1800			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№303 сб шк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Деми +, 2012
Итого:		416			21,88	21,96	53,38	501,58	44,46	
ВСЕГО:		1679			54,26	53,17	233,25	1621,72	55,05	
ИТОГО за 10 дней		16800			505,58	527,32	2064,96	15214,62	495,70	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1680			50,56	52,73	206,50	1521,46	49,57	

Примечание:

1. При использовании средних значений нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом прибавки детей в ДОУ.
2. При использовании рецептов продуктов, в целях обеспечения безопасности 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., Микольский М.П. Москва Деми принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита, Тутельян В.А., Микольский М.П. Москва Деми принт 2010г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания, Тутельян В.А., Москва Деми Принт 2012 г.
 - 1.4 Сравнительный рецепт: базисная питания детей г. Москва выпуск 4, 2011г.
 - 1.5 Сборник технологий приготовления рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Микольский М.П. Москва Деми Принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрены следующие сведения о сырье:
 - говядина 1 категория высшего сорта;
 - свинина 1 категория высшего сорта;
 - рыба морская жирная или средняя жирная без костей;
 - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г массой нетто 40г;
 - картофель рассчитан по заявке производителя (100% от массы) морковь, свекла рассчитаны с 10% от массы;
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%;
 - сметана с массовой долей жира 20%;
 - сметана с массовой долей жира 15%;
 - кисломолочные продукты, сметана с массовой долей жира 2,5%.