



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,06	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,57</b>	<b>9,83</b>	<b>41,47</b>	<b>277,19</b>	<b>1,77</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>2,02</b>	<b>2,50</b>	<b>9,78</b>	<b>73,17</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,8						
масса прогретой капусты			34						
морковь		5	4						
Сахар		0,7	0,7						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,2	0,2						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,54	3,13	13,08	100,07	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль иодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Рагу из овощей с мясом	40/110			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса готового отварного мяса			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус томатный:			33,00						
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						№366 ,сб дошк 2016

	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса рагу с мясом			150,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>540</b>			<b>18,75</b>	<b>25,63</b>	<b>62,08</b>	<b>550,85</b>	<b>19,90</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,76	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
<b>Итого:</b>		<b>465</b>			<b>11,65</b>	<b>14,10</b>	<b>62,81</b>	<b>422,70</b>	<b>24,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1516,00</b>			<b>40,98</b>	<b>52,06</b>	<b>176,13</b>	<b>1323,91</b>	<b>47,61</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			2,01	2,18	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>8,94</b>	<b>10,42</b>	<b>42,36</b>	<b>289,71</b>	<b>2,14</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,05</b>	<b>2,50</b>	<b>10,10</b>	<b>73,40</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26 сб дошк 2016

	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	лук		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/7			1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт ценообразования от 05.10.2010 №50
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
	морковь		11,85	9,4						
	Лук репчатый		14,4	12						
	Масло растительное		1	1						
	масса припушенного лука			6						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59						
	масло растительное		2	2						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>564</b>			<b>17,21</b>	<b>14,19</b>	<b>78,44</b>	<b>500,65</b>	<b>13,83</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,71	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сулари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						

масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>450</b>			<b>23,78</b>	<b>21,88</b>	<b>62,00</b>	<b>540,86</b>	<b>5,23</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1528,00</b>			<b>51,98</b>	<b>49,00</b>	<b>192,90</b>	<b>1404,62</b>	<b>21,65</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вола		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>8,21</b>	<b>9,85</b>	<b>42,56</b>	<b>293,96</b>	<b>1,92</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>9,85</b>	<b>71,40</b>	<b>1,95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гречками	150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	СБ дошк 2016 №87, 128
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
гречки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>21,95</b>	<b>11,90</b>	<b>84,92</b>	<b>549,66</b>	<b>10,60</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
или фарш рыбный		31,50	30,0						
Крупа манная		1,00	1,00						
яйцо		0,72	0,60						
Лук репчатый		9,00	7,50						
вода		5,60	5,60						
соль иодированная		0,35	0,35						

	сахар		0,08	0,08						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	лук репчатый		2,4	2,0						
	морковь		5,0	4,0						
	масло растительное		0,6	0,6						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбник 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандаоин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>475</b>			<b>11,81</b>	<b>12,87</b>	<b>65,14</b>	<b>479,40</b>	<b>78,19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1530</b>			<b>44,07</b>	<b>37,12</b>	<b>202,48</b>	<b>1394,42</b>	<b>92,66</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник - рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,01</b>	<b>10,04</b>	<b>42,77</b>	<b>294,09</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№420 СБ дошк 2016
		152,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>9,88</b>	<b>68,53</b>	<b>1,08</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
		31,3	25						
		6	5						
		4	4						
		1,5	1,5						
		0,3	0,3						
		0,3	0,3						

Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сбдошк 2016
		Картофель	59,85	45,00					
		капуста свежая	15,00	12,00					
		Морковь	7,50	6,00					
		Лук репчатый	7,20	6,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		огурцы соленые	16,38	9,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		бульон	105,00	105,00					
		Сметана	5,00	5,00					
		говядина (котлетное мясо б/к)	11,97	11,40					
		или фарш говяжий	11,97	11,40					
		Лук репчатый	1,19	1,00					
		Яйцо куриное	0,96	0,80					
		Вода питьевая	1,00	1,00					
		Соль йодированная	0,10	0,10					
		масса полуфабриката фрикаделек		13,40					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	33,3	31,7					
		или фарш говяжий	33,3	31,7					
		Лук репчатый	12	10					
		масло растительное	1,5	1,5					
		Хлеб пшеничный	6,7	6,7					
		вода питьевая	10,0	10,0					
		соль йодированная	0,5	0,5					
		Мука пшеничная в/с	3,4	3,4					
		масса полуфабриката		60					
		масло растительное	1,5	1,5					
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк 2016
		макаронные изделия	38,50	38,50					
		вода	231,00	231,00					
		соль йодированная	0,45	0,45					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
		урюк	15,3	15,0					
		масса отварных сухофруктов		27,6					
		Вола	152	152,0					
		сахар	5	5					
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>16,58</b>	<b>13,31</b>	<b>67,78</b>	<b>464,69</b>	<b>9,65</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный с сыром	130			9,75	12,77	17,87	250,55	0,30	№229,сб дошк2016
		яйцо	102	85					
		молоко	51	51					
		сыр	13,26	13					
		масло сливочное	2,6	2,6					
		соль йодированная	0,3	0,3					
		масса готового омлета		130					
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дели2016
		чай весовой	0,4	0,4					
		Сахар	5	5					
		Вода	150	150					
Пирожок печеный с повидлом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
		Мука пшеничная в/с	25	25					
		Мука пшеничная в/с	1,1	1,1					
		Масло сливочное	1,1	1,1					
		Сахарный песок	1,7	1,7					
		Яйцо куриное	1,5	1,25					
		Соль йодированная	0,4	0,4					
		Дрожжи сухие	0,3	0,3					
		вода питьевая	11,7	11,7					
		Повидло	23	22,5					
		Масло растительное	0,16	0,16					
		Яйцо куриное	1,2	1					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>485</b>			<b>15,21</b>	<b>16,11</b>	<b>76,76</b>	<b>538,42</b>	<b>2,85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1539</b>			<b>42,80</b>	<b>41,96</b>	<b>197,19</b>	<b>1365,73</b>	<b>15,42</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд 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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>12,11</b>	<b>12,93</b>	<b>33,40</b>	<b>285,55</b>	<b>2,15</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 СО дошк 2016
молоко		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>9,85</b>	<b>71,40</b>	<b>1,95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
Морковь		7,56	6,00						
Огурцы соленые		14,56	8,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,5	0,5						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129,00		№ 328 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		92,34	92,34						
масса отварной мякоти птицы			38						
крупа рисовая		3,5	3,5						
вода		12,9	12,9						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса вязкой рисовой каши			15						
яйцо куриное		7,2	6						
масло сливочное		3	3						
сыр		1,53	1,5						
масса полуфабриката			60						
масса готового суфле			55						
Капуста тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		157,5	126						
масло растительное		3,85	3,85						
морковь		2,75	2,2						
лук репчатый		5,28	4,4						
томатная паста		2,86	2,86						
мука пшеничная		1,32	1,32						
сахар		0,8	0,8						
соль йодированная		0,4	0,4						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>16,74</b>	<b>20,99</b>	<b>58,70</b>	<b>502,35</b>	<b>24,14</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						

	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сулари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )									дошк.2016
<b>Итого:</b>		<b>445</b>			<b>13,30</b>	<b>11,42</b>	<b>57,73</b>	<b>389,93</b>	<b>17,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1510</b>			<b>44,26</b>	<b>47,84</b>	<b>159,68</b>	<b>1249,23</b>	<b>46,11</b>	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№412 со дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>8,49</b>	<b>9,57</b>	<b>42,39</b>	<b>292,85</b>	<b>1,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>10,50</b>	<b>72,50</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,94	№10 СБ дошк 2016
		34,32	24						
		3,6	3						
		1,5	1,5						
		1,5	1,5						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		12	12						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,65	0,65						
		105,0	105,0						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	ТТК
		48	48						
		0,3	0,3						



	масса отварной говядины			30						
	Картофель	133		100						
	Лук репчатый	18		15						
	Огурцы соленые	36,4		20						
	Масло растительное	8		8						
	Масса овощей			120						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты	12,75		12,50						
	Сахар	5,00		5,00						
	вода	152,00		152,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
<b>Итого:</b>		<b>515</b>			<b>4,50</b>	<b>3,62</b>	<b>40,99</b>	<b>203,21</b>	<b>11,43</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Вареники ленивые с маслом сливочным		110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49	№243,244 сб дошк 2016
	творог		87,89	86,1						
	Мука пшеничная в/с		12,0	12,0						
	яйцо куриное		7,56	6,3						
	сахарный песок		6,30	6,3						
	Соль йодированная		0,25	0,3						
	масла полуфабриката			105,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Гребешок из дрожжевого теста		40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,8	0,8						
	Сахар		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	яйцо куриное		1,63	1,36						
	Соль йодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	повидло		10,2	10						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	яйцо для смазки изделий		0,75	0,75						
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>435</b>			<b>21,51</b>	<b>17,44</b>	<b>61,79</b>	<b>488,37</b>	<b>78,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1450</b>			<b>36,61</b>	<b>33,13</b>	<b>155,67</b>	<b>1056,93</b>	<b>91,23</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб тк 2017
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>12,10</b>	<b>14,22</b>	<b>42,28</b>	<b>346,97</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№23 сб дошк 2016
		155	150						
		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>2,02</b>	<b>2,50</b>	<b>9,78</b>	<b>73,17</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
		21,84	12						
		21,92	16						

	морковь	10,24	8						
	лук репчатый	2,4	2						
	масло растительное	2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5		1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая	15,0	-12,0						
	Картофель	15,96	12,0						
	Морковь	7,5	6,0						
	Лук репчатый	7,14	6,0						
	Свекла	30,72	24,0						
	Сахар	0,8	0,8						
	Масло растительное	3,0	3,0						
	соль иодированная	0,5	0,5						
	Бульон	120	120,0						
	Томатная паста	0,8	0,8						
	Сметана	5,0	5,0						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20		6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	39,10	25,40						
	вода	25,40	25,40						
	рис	4,00	4,00						
	рис	3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса		10,00						
	Лук репчатый	8,64	7,20						
	Масло растительное	1,20	1,20						
	масса припущенного лука		6,00						
	соль иодированная	0,20	0,20						
	мука пшеничная	2,80	2,80						
	масса полуфабриката		48,00						
	соус сметанно- томатный:		20,00						
	сметана	5,00	5,00						
	мука пшеничная	1,50	1,50						
	вода	15,00	15,00						
	томатная паста	0,80	0,80						
	соль йодированная	0,16	0,16						
Пюре Картофельное		120		2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 229 СБ дошк 2016
	Картофель	136,80	102,60						
	Молоко	18,96	18,00						
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль иодированная	0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150		0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие	27,40	24,00						
	сахар	5,00	5,00						
	вода	153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дел + 2012
<b>Итого:</b>		<b>560</b>		<b>13,39</b>	<b>16,60</b>	<b>71,37</b>	<b>494,64</b>	<b>25,96</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150		1,32	1,67	9,23	63,6	6,65	№106,107 сб шк 2017
	картофель	79,8	60						
	морковь	7,5	6						
	лук репчатый	7,2	6						
	томатная паста	0,6	0,6						
	масло растительное	1,5	1,5						
	фрикадельки рыбные:		30						
	фарш из горбуши	29,6	28,2						
	яйцо куриное	1,8	1,5						
	лук репчатый	7,2	6						
	соль йодированная	0,3	0,3						
	вода питьевая	2,7	2,7						
	масса полуфабриката фрикаделек		37,5						
	масса готовых фрикаделек		30						
Чай с мармеладом		160/10		0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой	0,45	0,45						
	вода питьевая	160	160						
	мармелад	10	10						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
<b>Итого:</b>		<b>445</b>		<b>3,62</b>	<b>2,27</b>	<b>50,65</b>	<b>242,24</b>	<b>16,67</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1526</b>		<b>31,12</b>	<b>35,59</b>	<b>174,08</b>	<b>1157,02</b>	<b>44,85</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,31</b>	<b>9,91</b>	<b>41,64</b>	<b>296,77</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>9,85</b>	<b>71,40</b>	<b>1,95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	40			0,54	2,61	2,96	37,97	1,04	ТТК
морковь		48,00	38,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,54	3,13	13,08	100,07	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль йодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительные		1,2	1,20						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			27,60						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>13,33</b>	<b>13,60</b>	<b>50,66</b>	<b>422,19</b>	<b>28,85</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		83,4	66						
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		43,85	42						
крупы рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						

	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	Масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	Мука пшеничная		1,13	1,13						
	вода		11,25	11,25						
	сметана		3,75	3,75						
	томатная паста		0,60	0,60						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	томатного			20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Слойка сладкая		35			2,95	3,37	20,45	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>470</b>			<b>14,37</b>	<b>12,78</b>	<b>69,10</b>	<b>435,08</b>	<b>3,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1504</b>			<b>39,11</b>	<b>38,79</b>	<b>171,25</b>	<b>1225,45</b>	<b>36,07</b>	

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол- во (в гр) брутто	Кол- во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3, сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>354</b>			<b>8,54</b>	<b>9,81</b>	<b>42,03</b>	<b>291,48</b>	<b>1,96</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№420 сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток из ацидофильный)		152,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>9,88</b>	<b>68,53</b>	<b>1,08</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,05	2,04	4,47	36,04	6,75	№46 СБ шк 2017
		44,38	35,5						
		32	32						
		5,7	5						
		1	1						
		2	2						
		0,2	0,2						

Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками птицы, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Яйцо куриное		1,19	1,00						
Вода питьевая		0,96	0,80						
Соль йодированная		1,00	1,00						
масса полуфабриката фрикаделек		0,10	0,10						
масса готовых фрикаделек			13,40						
Сметана		6,00	6,00						
Суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
горбуша ПБГ с/м		75,25	53,75						
масса отварной рыбы			43						
соус молочный:									
молоко		15	15						
масло сливочное		2,6	2,6						
мука пшеничная в/с		2,6	2,6						
вода		3	3						
Соль йодированная		0,16	0,16						
масса густого молочного соуса			20						
яйцо куриное		9,6	8						
масло растительное		2	2						
масса полуфабриката			69						
масса готового суфле			60						
Пюре из овощей	120			2,86	3,52	13,25	96,12	21,5	№ 348 сб дошк 2016
картофель		98	73,2						
Морковь		41,4	33						
капуста свежая		51,4	40,8						
Соль йодированная		0,3	0,3						
молоко		9	8,4						
масло сливочное		4,2	4,2						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дел + 2012
<b>Итого:</b>	<b>571</b>			<b>17,72</b>	<b>17,44</b>	<b>77,29</b>	<b>548,19</b>	<b>34,77</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг творожный с молоком сгущенным	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Делшк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>390</b>			<b>18,63</b>	<b>15,97</b>	<b>52,41</b>	<b>431,09</b>	<b>12,68</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1465</b>			<b>46,89</b>	<b>45,72</b>	<b>181,60</b>	<b>1339,28</b>	<b>50,49</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,01</b>	<b>10,04</b>	<b>42,77</b>	<b>294,09</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Со дошк 2016
молоко		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>9,85</b>	<b>71,40</b>	<b>1,95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с огурцами солеными	40			0,58	2,44	0,27	34,96	3,40	№37 сб дошк 2016
свекла		30,72	24,00						
огурцы соленые		14,56	8,00						
Лук репчатый		2,40	2,00						
зеленый горошек к/с		6,68	4,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,5	0,5						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Гуляши из отварной говядины	30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,55	№293 сб рецептов 2016
говядина лопатка б/к		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	110			4,15	0,49	23,41	114,62		№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,70	1,70						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	150			0,00	0,00	13,0	52	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>17,31</b>	<b>16,75</b>	<b>59,23</b>	<b>472,86</b>	<b>5,08</b>	
<b>УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		108	90						
молоко		45	45						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2,2	2,2						

Напиток из шиповника	соль иодированная		0,3	0,3						№399 сб дошк 2016
	масса готового омлета	150/5		130	0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
Кондитерское изделие	вода		150	150						табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Ддели 2016
<b>Итого:</b>		<b>450</b>			<b>13,79</b>	<b>13,60</b>	<b>71,77</b>	<b>441,73</b>	<b>77,75</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1504,00</b>			<b>42,21</b>	<b>42,89</b>	<b>183,62</b>	<b>1280,08</b>	<b>86,62</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15072,00</b>			<b>420,03</b>	<b>424,10</b>	<b>1794,59</b>	<b>12796,67</b>	<b>532,71</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1507,20</b>			<b>42,00</b>	<b>42,41</b>	<b>179,46</b>	<b>1279,67</b>	<b>53,27</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
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%