



*Вострикова Э.Н.*

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г )	белки	жиры	Угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ГТК №5Д
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	№414 Дети 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной сыр масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>13,90</b>	<b>16,31</b>	<b>59,64</b>	<b>442,06</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	цыплята-бройлеры потр с/м масса отварной мякоти птицы картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180/10	24,30 10,00 79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	23,00 10,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91 сб дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (мелкая с/м БГ) масса отварной рыбы хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль йодированная масло растительное масса пудинга соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная вода сахар соль йодированная масса соуса	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дети +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>25,45</b>	<b>16,84</b>	<b>5,17</b>	<b>646,01</b>	<b>22,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	творог крупка манная яйцо сахар сметана	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016

	масло сливочное		5,20	5,20							
	сахари пшеничные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	молоко ступенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100,00	100,00							
Итого:		436			24,66	20,48	8,60	479,14	10,57		
ВСЕГО:		1730			69,24	58,13	21,97	1659,20	35,82		

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшено		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		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из притушенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 сб дошк 2016
	морковь свежая с 01.01		66,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахар		1,20	1,20						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	капуста свежая		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		41,00	32,00						
	сахар		0,20	0,20						
	томат-паста		2,00	2,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			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 иодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			24,63	22,85	82,74	643,07	9,10	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						

лимон		8,00	7,00							
вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:										
ВСЕГО:	473			17,85	25,60	44,63	482,64	13,11		
	1737			54,51	61,48	196,83	1588,73	27,24		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	крупа рисовая	180/3	22,50	22,50	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,31	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,22	8,42	37,32	258,80	0,45	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашеной капусты	капуста квашеная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,85		№47 сб шк 2017
	лук репчатый		6,00	5,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	картофель	180/10	106,40	80,00	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки куриные		17,56	11,40						
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски	цыплята-бройлеры потр с/м	40/30	97,20	92,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из цитрусов "Витаминка"	апельсин	180	44,70	30,00	0,32	0,07	3,83	19,05	21,00	№392 СБ дошк 2016
	лимон		5,55	5,00						
	цедра		4,50	4,50						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		10,00	10,00						
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688			23,73	23,51	76,56	624,20	32,05	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный запеченный с повидлом	творог	130/20	112,05	110,50	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	манная крупа		10,40	10,40						
	сахар		10,40	10,40						
	яйцо куриное		7,80	6,50						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,50	0,50						

Напиток из шиповника	сухари панировочные		5,20	5,20	0,61	0,25	5,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сметана		5,20	5,20						
	повидло	180/6	20,40	20,00						
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		336			17,32	15,76	45,75	391,58	44,26	
ВСЕГО:		1653			61,26	61,33	224,17	1704,11	79,07	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	крупка ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	15,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	15,18	76,32	3,60	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками	свекла	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк 2016
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	говядина (лопатка б/к)	180/10	16,00	16,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	масса отварной говядины		10,00	10,00						
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	9,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	масса отварных сухофруктов		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:		713			22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Вак баптиш с рисом и мясом	мука пшеничная в/с	90	31,00	31,00	7,02	10,35	28,62	234,63		Составлен в соответствии с рецептами блюд и кулинарных изделий
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупка рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						

	масло сливочное		7,50	7,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Итого:											
ВСЕГО:		276			7,08	10,37	195,64	258,73	0,03		
		1573			41,23	39,90		1326,30	30,65		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным	крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной сыр	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	масло сливочное		5,10	5,00						
			5,00	5,00						
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180	185,00	180,00						
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10, СБ дошк 2016
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	картофель	180/10	53,20	40,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	горох колотый		16,20	16,00						
	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	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			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к)	70	46,20	44,40	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	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:									
	вода		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016
	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 свежих фруктов		180	27,40 9,00 6,66 183,00 6,00	24,00 6,00 6,00 183,00 6,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	
Итого:		705			22,86	31,32	72,83	679,79	29,57	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 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 и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины )		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		443			14,47	25,26	18,67	363,14	13,11	
ВСЕГО:		1751			51,70	72,23	167,46	1546,30	44,28	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	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		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	9,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24	
Сок разливной	2 - ой ЗАВТРАК	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		41,00	32,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
	сахар		2,00	2,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цельмята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы		44,00	44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	масло сливочное		5,10	5,10						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		687			24,10	19,12	79,16	593,12	13,73	
Булочка дорожная	ПОЛДНИК	50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		30,50	30,00						

	мука пшеничная в/с		1,00	1,00								
	дрожжи		0,20	0,20								
	соль		0,30	0,30								
	сахар		6,00	6,00								
	масло сливочное		6,50	6,50								
	масса полуфабриката			57,00								
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20								
	масло сливочное		1,00	1,00								
	масса крошки			2,00								
	масло растительное		1,00	1,00								
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016		
	чай весовой		0,45	0,45								
	сахар		6,00	6,00								
	яблоки свежие		11,40	10,00								
	вода		180,00	180,00								
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012		
Итого:		346			4,40	5,16	45,19	237,20	61,03			
ВСЕГО:		1617			40,07	39,58	197,96	1309,93	80,60			

День 7- ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл.ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа ячневая		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		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк .016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
	крупа манная		63,00	60,00						
	яйцо		2,10	2,10						
	лук репчатый		1,44	1,20						
	вода		18,00	15,00						
	соль иодированная		11,20	11,20						
	сахар		0,65	0,65						
	сухари панировочные		0,16	0,16						
	масло растительное		8,00	8,00						
	масса полуфабриката		2,00	2,00						
				94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	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						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		708			22,45	18,49	97,60	652,80	33,92	
<b>ПОЛДНИК</b>										

Ватрушка с повидлом	75			4,45	2,97	31,80	181,99		№17 сб дошк 2016
мука пшеничная в/с		38,10	38,10						
дрожжи		0,30	0,30						
соль		0,60	0,60						
сахар		2,03	2,03						
масло сливочное		2,13	2,13						
яйцо куриное		2,52	2,10						
мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
повидло		30,30	30,00						
яйцо куриное		1,80	1,50						
масло растительное		0,30	0,30						
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						табл 9 стр 186. Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	361			6,56	3,72	59,48	309,37	100,00	
ВСЕГО:	1673			46,16	45,27	233,02	1563,73	135,54	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			7,44	8,07	13,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										
Салат из фасоли к/с и кукурузы к/с с огурцами солеными		60			2,18	2,18	0,69	31,21		ТТК
	фасоль к/с		45,00	22,50						
	кукуруза к/с		37,60	22,50						
	огурцы соленые		24,57	13,50						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	масло растительное		2,00	2,00						
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	Сб дошкольн №303, 366, 2016
	масса полуфабриката		7,00	7,00						
	сметана		7,00	7,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	вода питьевая		0,60	0,60						
	соль иодированная		4,00	4,00						
	мука пшеничная в/с			72,00						
	масса полуфабриката		2,00	2,00						
	масло растительное			60,00						
масса готовых тефтелей			60,00							
соус томатный		20,00	20,00							
вода питьевая		0,90	0,90							
масло сливочное		0,90	0,90							
мука пшеничная в/с		0,90	0,90							

	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	0,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели т. 2012
Итого:		690			23,26	19,13	81,02	594,61	12,51	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели т. 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		366			16,29	25,09	12,43	384,33	0,31	
ВСЕГО:		1640			53,85	59,97	182,80	1496,43	18,71	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с пшеном		200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сб дошк 2016
	крупа пшено		16,00	16,00						
	сахар		1,60	1,60						
	молоко		140,00	140,00						
	вода		60,00	60,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		426			9,61	11,80	32,12	275,73	2,08	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели т. 2012
Итого:		215			7,29	6,15	33,81	220,10	0,54	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №56
	цельзита - бройлеры с/м или фарш куриный		84,90	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	масло растительное		18,00	15,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль иодированная			8,00						
	яйцо		0,57	0,57						
	мука пшеничная		0,84	0,70						
	масса полуфабриката		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						

Картофель запеченный	картофель	140	270,00	203,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>19,58</b>	<b>23,94</b>	<b>87,39</b>	<b>637,80</b>	<b>21,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Ватрушка с творогом	мука пшеничная в/с	90	47,70	47,70	13,20	15,30	55,80	402,05		№410,466 сб шк 2017
	яйцо куриное		3,00	3,00						
	масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахар		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахар		1,98	1,98						
	мука пшеничная в/с		1,62	1,62						
	яйцо куриное		2,16	1,80						
	масло растительное		0,36	0,60						
	масло растительное		0,36	0,36						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	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>413</b>			<b>16,01</b>	<b>15,97</b>	<b>86,60</b>	<b>546,10</b>	<b>12,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1719</b>			<b>52,49</b>	<b>57,86</b>	<b>239,92</b>	<b>1679,73</b>	<b>36,83</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	...81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>414</b>			<b>10,13</b>	<b>10,16</b>	<b>62,29</b>	<b>381,54</b>	<b>1,89</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошк. 2016
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с перловой крупой, с куриными фрикадельками	крупа перловая	180/10	6,00	6,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыпленка-бройлера потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая	185	165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						

	масса готового фарша		35,00							
	мука пшеничная в/с		3,60							
	масса соуса		18,00							
	вода питьевая		18,00							
	масло сливочное		0,84							
	мука пшеничная в/с		0,84							
	морковь		1,50							
	лук репчатый		0,43							
	томатная паста		1,08							
	масло растительное		0,24							
	соль иодированная		0,18							
	сахар		0,18							
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной										
Итого:		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дети +, 2012
		645			17,13	16,38	53,10	442,22	39,01	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	150	49,00	49,00	10,38	8,89	1,29	206,33	0,18	№204 Сб допк 2016
	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб допк 2016
	сахар		18,40	18,00						
	вода питьевая		6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Итого:		366			13,27	9,38	42,74	308,28	44,10	
<b>ВСЕГО:</b>		1 605			41,43	35,91	176,31	1208,37	88,60	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		16698			511,95	531,65	2024,92	15082,83	577,34	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		1670			51,20	53,16	202,49	1508,28	57,73	

**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. Москва 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 убитанности.
  - 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%