

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

**Примерное 10-дневное меню**  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Составлено  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации  
*Мироч, Детский сад №1*  
*Кировский в/д №1*  
*Кировский в/д №1*  
*С/п Саломатова Р.Ш*

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,58</b>	<b>13,98</b>	<b>49,89</b>	<b>356,99</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,18</b>	<b>84,73</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15			3,80	3,93	13,30	103,65	8,70	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйно		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		107,73	81,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		126,00	126,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сушари папировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,50	0,50						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>20,55</b>	<b>20,36</b>	<b>88,36</b>	<b>621,80</b>	<b>35,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016  табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		
<b>Итого:</b>		<b>203</b>			<b>3,49</b>	<b>9,22</b>	<b>26,06</b>	<b>199,72</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34  8,25 6,3 12 2,25 0,4 1  10 1,1 1,1 10 0,2 0,13	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	10,11	7,85	17,98	174,03	0,46	№286 СБ дошк 2016
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	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010  табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>441</b>			<b>15,69</b>	<b>12,63</b>	<b>66,31</b>	<b>428,45</b>	<b>17,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1949,00</b>			<b>51,31</b>	<b>56,20</b>	<b>250,80</b>	<b>1691,69</b>	<b>60,04</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д	
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5	30,00 15,30 5,00	30,00 15,00 5,00	6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	№3 сб дошк2016	
<b>Итого:</b>	<b>413</b>			<b>13,67</b>	<b>14,63</b>	<b>51,68</b>	<b>397,27</b>	<b>2,33</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										

Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,76	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
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		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		2,00	2,00						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443,сбшк2004
цыплята - бройлер с/м		85,30	80,5						
масса отварной мякоти птицы			35,0						
масло сливочное		6,0	6,0						
Лук репчатый		11,9	10,0						
Морковь		18,75	15,0						
Крупа рисовая		42,0	42,0						
вода		89,0	89,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса гарнира			165,0						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	707			19,49	21,12	92,09	656,35	12,50	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная	70			4,75	9,77	29,50	224,70		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		42,00	42,00						
мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
Сахар		8,40	8,40						
Масло сливочное		9,10	9,10						
соль иодированная		0,42	0,42						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
вода		21,40	21,40						
масса полуфабриката для крошки:			79,80						
мука пшеничная		1,80	1,80						
масло сливочное		1,50	1,50						
масса крошки			3,00						
масло растительное для смазки изделий		1,40	1,40						
Итого:	250			7,53	12,67	42,80	318,55	0,54	
<b>УЖИН</b>									
Залежанка творожная с повидлом	130/20			10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№251, сбдошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	343			10,94	10,08	31,45	298,72	3,49	
ВСЕГО:	1813,00			52,02	58,90	227,82	1717,89	28,86	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,14</b>	<b>11,55</b>	<b>53,67</b>	<b>350,70</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,18</b>	<b>84,73</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		6,25	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
		57,00	37,00						
		38,85	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,30	1,30						
		12,50	12,50						
		0,30	0,30						
		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			3,94	4,72	27,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		1,30	1,30						
		3,00	3,00						
Компот из свежемороженных фруктов	180			0,22	0,13	11,61	49,24	1,22	ТТК Акт Проработки 843
		18,00	18,00						
		8,00	8,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>688</b>			<b>19,12</b>	<b>18,00</b>	<b>90,61</b>	<b>589,31</b>	<b>15,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189	180						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		+2012
<b>Итого:</b>	<b>220</b>			<b>5,70</b>	<b>7,02</b>	<b>43,26</b>	<b>260,67</b>	<b>2,34</b>	

		УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные		80				7,41	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00							
	или фарш рыбный		63,00	60,00							
	хлеб пшеничный		12,00	12,00							
	яйцо		9,60	8,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140				4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Чай с мармеладом		160/13,5				0,00	0,00	27,79	43,36	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		13,5	13,5							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00		2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>428,5</b>				<b>14,16</b>	<b>14,05</b>	<b>72,77</b>	<b>401,72</b>	<b>36,54</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1942,5</b>				<b>51,13</b>	<b>50,62</b>	<b>280,49</b>	<b>1687,14</b>	<b>60,83</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				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
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>408</b>			<b>11,24</b>	<b>12,47</b>	<b>53,43</b>	<b>377,35</b>	<b>1,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>90,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 СБ дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
									№372 СБ дошк 2016

	Вода или отвар сметана		15	15,0						
	мука пшеничная		5	5,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	масса соуса		0,16	0,16						
	картофель			20,0						
	морковь		137	103,0						
	Лук репчатый		37,5	30,00						
	Масло растительное		28	23,00						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,3	15,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
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		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>19,63</b>	<b>23,15</b>	<b>103,72</b>	<b>684,07</b>	<b>43,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		70	185,00	180,00	5,42	2,45	27,20	175,00	0,38	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		42,00	42,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
	Сахарный песок		5,46	5,46						
	масло сливочное		1,96	1,96						
	Яйцо		4,03	3,36						
	Дрожжи сухие		0,35	0,35						
	Молоко		18,20	18,20						
	Соль иодированная		0,49	0,49						
	Вода		16,52	16,52						
	Масса полуфабриката			82,60						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,80	1,50						
	Масло растительное на смазку листов		1,40	1,40						
<b>Итого:</b>		<b>250</b>			<b>8,09</b>	<b>5,43</b>	<b>39,75</b>	<b>263,91</b>	<b>1,82</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет с сыром	яйцо	150	120	100	11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229, сб дошк 2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>371</b>			<b>13,97</b>	<b>15,74</b>	<b>25,79</b>	<b>395,37</b>	<b>0,38</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1899</b>			<b>54,29</b>	<b>57,09</b>	<b>234,84</b>	<b>1785,20</b>	<b>136,82</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк 2016	
		12,00	12,00							
		1,60	1,60							
		140,00	140,00							
		60,00	60,00							
		2,00	2,00							
		0,80	0,80							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели 2010	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5			6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							

	Сыр		15,30	15,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		-430			12,91	14,59	49,96	385,03	2,13	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп с вермишелью с картофелем с куриными фрикадельками		180/15			4,05	3,93	13,66	106,17	6,00	№88,сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,44	1,2						
	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			21,5						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,20	1,20						
	Вода		132,00	132,00						
Суфле рыбное		70			8,52	7,91	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы		81,60	60,00 50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		3,00	3,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	вода		0,20	0,20						
	соль иодированная			24,00						
	масса соуса молочного									
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		708			21,42	16,00	97,94	615,06	12,56	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		200			4,20	5,06	28,38	177,27	2,34	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	Масло сливочное		39,40	37,50						
	масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
	Картофель			30,00						
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45/139, 3						
	Лук репчатый			136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
			1,80	1,80						

	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		1,50	1,50						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>408</b>			<b>15,11</b>	<b>14,55</b>	<b>66,09</b>	<b>474,13</b>	<b>10,22</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1946,00</b>			<b>54,64</b>	<b>50,20</b>	<b>262,55</b>	<b>1736,21</b>	<b>31,25</b>	

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,49</b>	<b>12,23</b>	<b>50,91</b>	<b>371,68</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016	
		69,38	55,5							
			50							
		7,5	6							
		1	1							
		0,6	0,6							
		3	3							
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,83	109,85	7,49	ТТК 535 23,12,2020	
		77,14	58							
		31,25	25							
		12,5	10							
		12	10,08							
		4	4							
		1,5	1,5							
		130	130							
		7	7							
Жаркое из птицы по-домашнему	180			14,10	9,50	17,60	212,60	0,65	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		97,50	92,00							
			40,00							
		173,70	130,60							
		13,60	11,30							
		7,10	5,60							
		4,60	4,60							
		0,70	0,70							
		22,60	22,60							



Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>677</b>			<b>21,61</b>	<b>18,00</b>	<b>71,71</b>	<b>572,65</b>	<b>28,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>220</b>			<b>5,58</b>	<b>7,02</b>	<b>43,36</b>	<b>258,69</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>13,04</b>	<b>12,16</b>	<b>46,03</b>	<b>387,44</b>	<b>44,58</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1737</b>			<b>51,13</b>	<b>49,81</b>	<b>221,81</b>	<b>1637,46</b>	<b>85,10</b>	

День 7- ой

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	15	15,30	15,00	3,95	3,99		51,50		№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>413</b>			<b>14,94</b>	<b>16,55</b>	<b>52,17</b>	<b>419,11</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,18</b>	<b>84,73</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80		№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,62	3,78	8,74	83,50	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,3	0,3						

	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			10,38	14,32	25,59	277,30	19,48	№148 ,сб дошк 2016
	фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		116,90	70,00						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		670			19,39	21,37	78,08	569,88	24,27	0,00
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Ватрушка с творогом		75			3,22	5,48	9,18	162,00	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:		258			5,92	8,58	22,73	253,32	1,30	
<b>УЖИН</b>										
Биточки рубленые из рыбы		70			6,54	5,43	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	крупка манная		1,8	1,8						
	яйцо		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	54,70 82,00 0,33 115,00 22,00 2,40 130,00 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 1,50 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	103,13	1,36	№180, сб дошк2016
Чай с мармеладом	160/13,5	0,45 160 13,5	0,45 160 13,5	0	0	27,79	43,36	0,03	№ 411 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>411,5</b>			<b>13,29</b>	<b>11,68</b>	<b>73,63</b>	<b>343,42</b>	<b>1,61</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1952,5</b>			<b>54,53</b>	<b>58,18</b>	<b>246,78</b>	<b>1670,47</b>	<b>33,21</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Группы веществ			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,11</b>	<b>12,00</b>	<b>50,59</b>	<b>349,00</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>12,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	60	20,64 15,30 11,40 21,84 3,60 10,71	15,00 12,00 9,00 12,00 3,60 9,00	0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46, сб дошк 2016
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 1,10 140,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 1,50 140,00 7,00	1,43	4,57	5,07	72,36	13,32	№73, сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	48,80 33,30 5,00 4,20 12,50 10,80 1,50 7,50 0,30 3,50	31,70 31,70 5,00 4,20 12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50	8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021

	масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная				60,00 25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20							
Вермишель отварная с маслом сливочным	вермишель Масло сливочное соль йодированная Вода	130/3			45,50 3,00 1,30 275,00	45,50 3,00 1,30 275,00		3,74	2,72	27,66	154,96	№219, сб дошк 2016
Напиток из мандаринов	мандарины цедра Вода сахар	180			40,50 4,50 183,00 6,00	30,00 4,50 183,00 6,00		0,36	0,10	9,74	42,94	19,00 №394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20			20,00	20,00		1,52	0,16	9,85	47,3	0 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		50			50	50		3,30	0,60	19,82	99,10	табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>705</b>						<b>19,56</b>	<b>20,87</b>	<b>94,74</b>	<b>662,70</b>	<b>40,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			189,00	180,00		2,70	3,10	13,50	93,87	2,34 №419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40			40,00	40,00		3,00	3,92	29,76	166,80	табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>220</b>						<b>5,70</b>	<b>7,02</b>	<b>43,26</b>	<b>260,67</b>	<b>2,34</b>
<b>УЖИН</b>												
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150			96 75 155 2,5 0,4 150	80 75 155 2,5 0,4 150		11,12	13,08	25,64	237,07	0,28 №229, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6			0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00		0,06	0,02	6,01	23,94	0,03 № 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный		35			35,00	35,00		2,66	0,28	17,23	82,33	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>371</b>						<b>13,84</b>	<b>13,38</b>	<b>48,88</b>	<b>343,34</b>	<b>0,31</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816</b>						<b>52,01</b>	<b>53,87</b>	<b>262,68</b>	<b>1729,70</b>	<b>57,62</b>

### День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	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 дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5			6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>419</b>			<b>13,83</b>	<b>14,84</b>	<b>53,17</b>	<b>404,20</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,18</b>	<b>84,73</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк 2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						

Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Рыба запеченная с картофелем	180			11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		97,92	72,0						
соль иодированная		0,7	0,7						
Картофель		101,5	60,8						
Масло сливочное		6,00	6,0						
сухари панировочные		3,4	3,4						
масса соуса			61,0						
Молоко		31,0	31,0						
Масло сливочное		6,7	6,7						
мука пшеничная		6,7	6,7						
вода питьевая		31,0	31,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			200,0						
Кисель	180			0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>657</b>			<b>19,02</b>	<b>21,53</b>	<b>92,36</b>	<b>621,04</b>	<b>22,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Слойка сладкая	70			5,91	6,74	35,31	211,40	0,24	стр 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная		43,40	43,40						
мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
яйцо		4,20	3,50						
Масло сливочное		3,50	3,50						
молоко		17,50	17,50						
сахар		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,56	0,56						
соль иодированная		0,56	0,56						
масса теста			70,00						
прослойка:									
сахар		7,00	7,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
масса полуфабриката			80,50						
яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
масло растительное для смазки листов		0,18	0,18						
<b>Итого:</b>	<b>250</b>			<b>8,58</b>	<b>9,72</b>	<b>47,86</b>	<b>300,31</b>	<b>1,68</b>	
<b>УЖИН</b>									
Запеканка рисовая с творогом	150			7,24	12,50	22,72	227,00	0,06	№203 сб дошк 2016
крупа рисовая		37,00	37,00						
вода		75,00	75,00						
соль иодированная		0,25	0,25						
творог		45,50	45,00						
яйца		6,00	5,00						
сахар		6,00	6,00						
масло сливочное		4,00	4,00						
сухари панировочные		4,00	4,00						
сметана		4,00	4,00						
масса полуфабриката			170,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>378</b>			<b>10,02</b>	<b>12,80</b>	<b>46,18</b>	<b>335,45</b>	<b>2,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1904</b>			<b>52,44</b>	<b>58,88</b>	<b>259,75</b>	<b>1745,73</b>	<b>32,91</b>	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,57</b>	<b>12,38</b>	<b>53,32</b>	<b>375,68</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	СБ дошк 2016 №12
кукуруза кс		77,65	46,50						
сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса 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		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	28,58	173,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель		94,50	70,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,00	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						

	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>680</b>			<b>19,56</b>	<b>23,74</b>	<b>91,99</b>	<b>659,02</b>	<b>17,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 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
<b>Итого:</b>		<b>220</b>			<b>5,70</b>	<b>7,02</b>	<b>43,26</b>	<b>260,67</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,95	14,42	40,79	299,69		№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>371</b>			<b>13,83</b>	<b>14,80</b>	<b>74,83</b>	<b>466,86</b>	<b>43,92</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1771</b>			<b>50,06</b>	<b>58,34</b>	<b>273,20</b>	<b>1809,23</b>	<b>75,49</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18730,00</b>			<b>523,57</b>	<b>552,09</b>	<b>2520,71</b>	<b>17210,72</b>	<b>602,13</b>	
<b>В среднем на 1 ребенка в день</b>		<b>1873,00</b>			<b>52,36</b>	<b>55,21</b>	<b>252,07</b>	<b>1721,07</b>	<b>60,21</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%