



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 блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл.воды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
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 сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>13,18</b>	<b>15,71</b>	<b>49,56</b>	<b>393,07</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарины)	100	100,00	100,00	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	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
картофель		66,60	50,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		112,50	112,50						
клецки:			15,00						
мука пшеничная		4,60	4,60						
масло сливочное		0,50	0,50						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски	30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной мякоти птицы			30,00						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
<b>Итого:</b>	<b>575</b>			<b>18,69</b>	<b>18,32</b>	<b>76,57</b>	<b>556,91</b>	<b>23,28</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016



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 (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
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 сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>13,18</b>	<b>15,71</b>	<b>49,56</b>	<b>393,07</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)	100	100,00	100,00	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	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
картофель		66,60	50,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		112,50	112,50						
клецки:			15,00						
мука пшеничная		4,60	4,60						
масло сливочное		0,50	0,50						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски	30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной мякоти птицы			30,00						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
<b>Итого:</b>	<b>575</b>			<b>18,69</b>	<b>18,32</b>	<b>76,57</b>	<b>556,91</b>	<b>23,28</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

(кабгк, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012 №275,366 С6 пункт 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
	или фарш рыбный		31,50	30,0						
	хлеб пшеничный		4,00	4,00						
	вода питьевая		6,50	6,50						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука			3,75						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	сахари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
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		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		<b>527</b>			<b>16,31</b>	<b>12,43</b>	<b>75,68</b>	<b>483,93</b>	<b>1,22</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1571</b>			<b>48,59</b>	<b>46,85</b>	<b>211,61</b>	<b>1480,92</b>	<b>36,41</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупка пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,42</b>	<b>9,88</b>	<b>43,25</b>	<b>306,62</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										

Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
картофель		21,92	16,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
капуста свежая		15,00	12,00						
картофель		15,96	12,00						
морковь		9,38	7,50						
лук репчатый		7,14	6,00						
свекла		30,72	24,00						
масло растительное		3,00	3,00						
сахар		0,15	0,15						
томатная паста		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		120,00	120,00						
сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
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						
соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа		52,40	52,40						
вода питьевая		78,10	78,10						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	25,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>552</b>			<b>19,97</b>	<b>19,53</b>	<b>75,81</b>	<b>562,87</b>	<b>14,64</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник авторских блюд и кулинарных изделий Стр. 150 Сб Казань 1997
мука пшеничная		21,70	21,70						
мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль йодированная		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 куриное		0,60	0,50						
масло растительное		0,10	0,10						
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весомой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>440</b>			<b>21,01</b>	<b>28,81</b>	<b>38,25</b>	<b>519,71</b>	<b>2,94</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1551</b>			<b>51,39</b>	<b>58,22</b>	<b>177,50</b>	<b>1474,00</b>	<b>23,01</b>	

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	



	творог		68,00	68,00									
	сахарный песок		13,50	13,50									
	яйцо куриное		16,20	13,50									
	<b>посыпка верх:</b>												
	масло сливочное		3,50	3,50									
	мука пшеничная		7,20	7,20									
	сахарный песок		3,50	3,50									
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	15,00		0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк		
	сахар		5,00	5,00									
	вода		150,00	150,00									
<b>Итого:</b>			<b>455</b>			<b>23,02</b>	<b>13,72</b>	<b>76,21</b>	<b>518,48</b>	<b>37,05</b>			
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1477</b>			<b>53,02</b>	<b>43,75</b>	<b>238,40</b>	<b>1578,93</b>	<b>56,27</b>			

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,01</b>	<b>11,37</b>	<b>45,88</b>	<b>322,34</b>	<b>1,99</b>	
Сок в индупаковке	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Индейки тушеная с овощами патабски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		240,00	240,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						

Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>542</b>			<b>18,84</b>	<b>17,09</b>	<b>90,39</b>	<b>508,85</b>	<b>19,29</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150		152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
Сдоба обыкновенная		25				1,94	1,18	13,07	71		№449 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с			17,80	17,80						
	подпыл			0,75	0,75						
	сахарный песок			1,85	1,85						
	масло сливочное (для разделки)			0,55	0,55						
	яйцо куриное			0,74	0,74						
	дрожжи сухие			0,78	0,65						
	соль иодированная			0,07	0,07						
	вода питьевая			0,27	0,27						
	масла растительное			7,80	7,80						
	масло растительное			0,05	0,05						
Котлеты рыбные		50				6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)			45,22	33,00						
	соль иодированная			0,50	0,50						
	хлеб пшеничный			9,00	9,00						
	молоко			13,00	13,00						
	сухари панировочные			5,00	5,00						
	масла растительное			58,00	58,00						
	масло растительное			2,00	2,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		120/3				2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 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						
	масло сливочное			3,00	3,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром		150/5				0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой			0,40	0,40						
	сахар			5,00	5,00						
	вода			150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		<b>523</b>				<b>16,75</b>	<b>14,54</b>	<b>56,20</b>	<b>415,81</b>	<b>15,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1624</b>				<b>45,59</b>	<b>42,99</b>	<b>212,67</b>	<b>1331,80</b>	<b>40,61</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>363</b>			<b>10,95</b>	<b>13,22</b>	<b>49,42</b>	<b>361,08</b>	<b>1,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		40,05	30,00						
	горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,60	7,50						

	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	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		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	вода		35,00	35,00						2016
	масло сливочное		1,58	1,58						
	мука пшеничная		1,58	1,58						
	морковь		2,63	2,10						
	лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компог из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Лени + 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>640</b>			<b>17,83</b>	<b>23,23</b>	<b>68,36</b>	<b>569,39</b>	<b>34,05</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Залежанка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	яйцо		5,28	4,40						
	сахар		8,80	8,80						
	сметана		4,40	4,40						
	масло сливочное		4,40	4,40						
	сахари панировочные		4,40	4,40						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						

сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		460			25,93	26,85	53,47	559,68	3,18
<b>ВСЕГО:</b>		1663			55,71	63,31	191,44	1574,96	42,47

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	крупа рисовая		10,00	10,00						
	крупа пшеничная		7,50	7,50						
	молоко		75,00	75,00						
	вода		48,00	48,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,17</b>	<b>11,67</b>	<b>46,78</b>	<b>329,82</b>	<b>1,98</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150/10			3,40	2,87	10,20	88,01	7,25	№83 сб дошк 2016
	картофель		90,00	67,50						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки мясные:									
	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 готовых фрикаделек			10,00						
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						
	мясо)		43,85	42						
	или фарш говяжий		42	42						
	крупа 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 фрикаделек			127,00						
	масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса сметанно-			20,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						

Хлеб ржаной	вода	35	152,00 35,00	152,00 35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>505</b>			<b>15,95</b>	<b>14,41</b>	<b>59,18</b>	<b>426,17</b>	<b>11,08</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		№420 Сб дошк 2016
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70			№453 сб дошк 2016
	мука пшеничная		21,35	21,00							
	мука пшеничная на подтыл		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							
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25		№229, сб дошк
	яйцо		96,00	80,00							
	молоко		55,00	55,00							
	масса омлетной смеси			135,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса готового омлета			130,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00		табл 6 стр 134, Дели 4, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02		№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	Вода		150,00	150,00							
<b>Итого:</b>		<b>505</b>			<b>21,15</b>	<b>30,43</b>	<b>45,14</b>	<b>537,24</b>	<b>1,72</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1569</b>			<b>47,27</b>	<b>56,51</b>	<b>171,30</b>	<b>1378,03</b>	<b>18,78</b>		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,47</b>	<b>11,57</b>	<b>46,52</b>	<b>344,55</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	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 квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахар		1,50	1,50						

Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 201
крупя рисовая		5,00	5,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
томатная паста		1,80	1,80						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
цыплята-бройлеры погр. с/м или фарш куриный		17,56	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						
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,00	37,50						
крупя манная		39,40	37,50						
яйцо		1,30	1,25						
лук репчатый		0,90	0,75						
вода		11,10	9,30						
соль иодированная		7,00	7,00						
сахар		0,35	0,35						
сухари панировочные		0,14	0,14						
масло растительное		5,00	5,00						
масса полуфабриката		1,25	1,25						
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3			2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 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						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
<b>Итого:</b>	<b>548</b>			<b>14,12</b>	<b>14,83</b>	<b>69,09</b>	<b>471,14</b>	<b>26,48</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
сушки									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия		43,00	43,00						
вода		258,00	258,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сыр голландский		10,20	10,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>475</b>			<b>17,79</b>	<b>12,41</b>	<b>55,20</b>	<b>403,17</b>	<b>77,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1482</b>			<b>41,77</b>	<b>39,20</b>	<b>180,61</b>	<b>1265,86</b>	<b>114,85</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупя геркулесовая	140/3	18,00	18,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50			№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>11,38</b>	<b>13,82</b>	<b>50,08</b>	<b>374,94</b>	<b>2,10</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из припущенной моркови		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5		№39, сб дошк 201
	морковь		41,25	33,00							
	яблоки		9,12	8,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	сахарный песок		0,80	0,80							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43		№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00							
	картофель		15,96	12,00							
	морковь		9,38	7,50							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	свекла		30,72	24,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	сахар		0,15	0,15							
	томатная паста		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	бульон		120,00	120,00							
	сметана		5,00	5,00							
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2			8,70	6,20	8,10	123,20	0,45		№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		58,50	37,00							
	или фарш куриный		38,90	37,00							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	вода питьевая		13,00	13,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			60,00							
	масло растительное		1,00	1,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Гороховое пюре		110			9,96	2,48	25,64	163,9			№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	вода питьевая		138,00	138,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00		№294 сб дошк 2016
	урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	вода питьевая		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>412</b>			<b>25,07</b>	<b>13,05</b>	<b>81,44</b>	<b>546,63</b>	<b>9,38</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21		№249 СБ дошк 2016
	творог		94,82	93,50							
	манная крупа		8,80	8,80							
	яйцо		5,28	4,40							
	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							
	повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02		№410, 411 Дели
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
<b>Итого:</b>		<b>455</b>			<b>22,63</b>	<b>17,57</b>	<b>65,96</b>	<b>509,98</b>	<b>0,68</b>		

ВСЕГО:	1426		60,08	44,44	217,68	1516,35	16,16	
--------	------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецепту
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК №12Д
	крупа рисовая		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай всесовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>369</b>			<b>11,75</b>	<b>14,10</b>	<b>53,41</b>	<b>388,00</b>	<b>2,12</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, 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
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
	картофель		13,70	10,00						
	свекла		12,80	10,00						
	морковь		8,82	7,00						
	зеленый горошек в/с		6,68	4,00						
	огурцы соленые		7,28	4,00						
	лук репчатый		4,02	3,35						
	масса бланшированного лука			3,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Гуляш из отварной индейки		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293 сб рецептур 2017
	филе индейки (филе грудок)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			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						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>547</b>			<b>20,86</b>	<b>14,71</b>	<b>68,89</b>	<b>502,07</b>	<b>7,61</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016

ацидофильный, ржженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Ватрушка с повидлом		50			2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК	
	мука пшеничная в/с		25,30	25,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	сахарный песок		1,30	1,30							
	масло сливочное		1,13	1,13							
	яйцо куриное		1,56	1,30							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20							
	повидло		20,20	20,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло растительное		0,20	0,20							
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017	
	картофель		231,60	174,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
<b>Итого:</b>		<b>550</b>			<b>18,62</b>	<b>16,39</b>	<b>73,41</b>	<b>521,14</b>	<b>20,42</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 566</b>			<b>52,12</b>	<b>45,41</b>	<b>203,81</b>	<b>1454,21</b>	<b>90,15</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	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			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		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>8,05</b>	<b>9,26</b>	<b>50,88</b>	<b>319,16</b>	<b>1,70</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дощков. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Щи со свежей капустой с картофелем, на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода или бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						

	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
<b>Итого:</b>		<b>520</b>			<b>18,64</b>	<b>21,51</b>	<b>42,51</b>	<b>445,67</b>	<b>21,53</b>	табл 6 стр 144,
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№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 +, 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		<b>490</b>			<b>20,52</b>	<b>27,29</b>	<b>51,95</b>	<b>535,28</b>	<b>76,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1569</b>			<b>48,20</b>	<b>58,05</b>	<b>165,53</b>	<b>1384,91</b>	<b>103,53</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15498</b>			<b>503,74</b>	<b>498,73</b>	<b>1970,56</b>	<b>14439,97</b>	<b>542,23</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1550</b>			<b>50,37</b>	<b>49,87</b>	<b>197,06</b>	<b>1444,00</b>	<b>54,22</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 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%