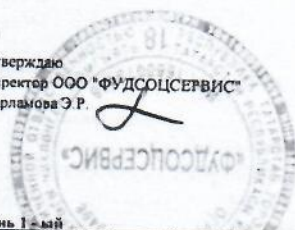


Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Составлено
Руководитель дошкольной образовательной организации
Муниципальный детский сад №16 "Сказка"
Историчева Л.А.



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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угле-гид	Ккал		
ЗАВТРАК										
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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
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		
Итого:		575			18,69	18,32	76,57	556,91	13,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			155,00	150,00						

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

**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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
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		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		575			18,69	18,32	76,57	556,91	23,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, 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
Рыба, тушенная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ с/м		69,10	51,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль		0,16	0,16						
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 иодированная		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						
Итого:		527			14,05	18,32	88,52	580,13	0,48	
ВСЕГО:		1566			44,31	51,42	224,45	1559,95	35,67	

День 2- ой

Наименование блюдо и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупа пшено		17,70	17,70						
	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						
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						
Итого:		359			9,42	9,88	43,25	306,62	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		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 иодированная		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 рецептов 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
Итого:	552			19,92	17,48	77,03	549,15	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий С/х 150 С/х
		мука пшеничная	21,70						
		мука пшеничная	0,70						
		дрожжи сухие	0,28						
		соль иодированная	0,28						
		сахар	0,70						
		масло сливочное	1,75						
		яйцо	2,10						
		молоко	8,75						
		масса теста							
		сахар	3,50						
		масло сливочное	1,75						
		масса пф							
		яйцо куриное	0,60						
		масло растительное	0,10						
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
		яйцо	96,00						
		молоко	55,00						
		масса омлетной смеси							
		масло сливочное	2,00						
		соль иодированная	0,30						
		масса готового омлета							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Папи + 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						
		Сахар	5,00						
		лимон	5,55						
		Вода	150,00						
Итого:	440			21,01	28,81	38,25	519,71	2,94	
ВСЕГО:	1551			51,34	56,17	178,73	1460,28	20,13	

День 3 - нй

день 3 - пп										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во брутто	Кол - во нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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						
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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			10,26	12,89	46,65	362,90	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне,со сметаной		150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						

Биточки "Домашние"	масло растительное	2,00	2,00								
	огурцы соленые	18,20	10,00								
	соль иодированная	0,50	0,50								
	бульон	114,00	114,00								
	сметана	6,00	6,00								
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	60,68	39,40	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05		Акт проработки от 25.12.2012	
	морковь	41,37	39,40								
	лук репчатый	11,85	9,40								
	масло растительное	14,40	12,00								
	масса припущенного лука	1,00	1,00								
	соль иодированная		6,00								
	яйцо	0,40	0,40								
	мука пшеничная	0,60	0,50								
	масса полуфабриката	3,75	3,75								
	масло растительное		59,00								
		2,00	2,00								
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2		4,06	4,76	19,42	136,73	0,00		№205 сб шк 2017	
Кисель	макаронные изделия	38,50	38,50								
	вода питьевая	231,00	231,00								
	соль иодированная	0,45	0,45								
	масло сливочное	2,00	2,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83		ТТК	
	Кисель-концентрат	17,50	17,50								
	Сахар	5,00	5,00								
	вода	150,00	150,00								
Хлеб пшеничный		20	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23				
Итого:		563		18,82	19,97	92,41	628,00	18,99			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		№420 Сб дошк 2016	
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20			табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Королевская ватрушка		130		15,98	9,50	50,58	350,13			ТТК №810 от 15.02.2023	
	посыпка низ:										
	масло сливочное		9,00								
	мука пшеничная		17,00								
	сахарный песок		9,00								
	творожная начинка:										
	творог		68,00								
	сахарный песок		13,50								
	яйцо куриное		16,20								
	посыпка верх:										
	масло сливочное		3,50								
	мука пшеничная		7,20								
	сахарный песок		3,50								
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	0,51	0,21	5,57	26,15	36,60		№399 сб дошк	
	сахар		5,00								
	вода		150,00								
Итого:		455		23,02	13,72	76,21	518,48	37,05			
ВСЕГО:		1482		53,60	47,08	236,27	1605,38	67,49			

День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3								
	Крупа манная		18,00	18,00	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Молоко		123,00	123,00						
	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						
Итого:		359			9,01	11,37	45,88	322,34	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016

Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла	40	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	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 по-татарски	филе индейки (филе грудок или бедра индейки)	30/30	42,00	42,00	10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	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	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	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
Итого:		542			18,84	17,09	90,39	508,85	19,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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		0,55	0,55						
	(для разделки)		0,74	0,74						
	яйцо куриное		0,78	0,65						
	дрожжи сухие		0,07	0,07						
	соль йодированная		0,27	0,27						
	вода питьевая		7,80	7,80						
	масса полуфабриката			28,80						
	масло растительное		0,05	0,05						
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	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						
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель	120/3	136,80	102,60	2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016
	молоко		18,96	18,00						
	масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		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	чай весовой	150/5	0,40	0,40	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	сахар		5,00	5,00						

вода		150,00	150,00						
Итого:	523			16,75	14,54	56,20	415,81	15,33	
ВСЕГО:	1624			45,59	42,99	212,67	1331,80	40,61	

День 5 - ый

День 5 - вы										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			8,93	11,90	49,42	343,92	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
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 иодированная		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 иодированная		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						

Компот из свежих фруктов	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						
		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						
Хлеб пшеничный	сахар	20	5,00	5,00						
Хлеб ржаной		40	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, 141, 142, табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		580			17,93	22,87	63,21	543,31	25,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
Запеканка 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						
	сухари 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						
Итого:		460			25,93	26,85	53,47	559,68	3,18	
ВСЕГО:		1498			53,20	62,02	175,89	1493,91	40,39	

День 6 - ый

2 неделя

день 6 - вып										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3								
	крупа рисовая		10,00	10,00	4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	крупа пшениная		7,50	7,50						
	молоко		75,00	75,00						
	вода		48,00	48,00						
	сахар		2,00	2,00						
	Чай с молоком, сахаром	соль иодированная	0,40	0,40						
		масло сливочное	3,00	3,00						
		чай весовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
		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						
Итого:		359			9,17	11,67	46,78	329,82	1,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
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						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	масло растительное	150/10	1,80	1,80	3,40	2,87	10,20	88,01	7,25
картофель		90,00		67,50						
морковь		7,50		6,00						
лук репчатый		7,14		6,00						
масло растительное		1,50		1,50						

Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	Буллон		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							
		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							
соус сметанно-томатный	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			127,00							
	масло растительное		0,90	0,90							
				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							
Напиток из сухофруктов	масса соуса сметанно-			20,00							
		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк	
	сухофрукты		12,75	12,50							
Хлеб ржаной	сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.	
Итого:		505			15,95	14,41	59,18	426,17	11,08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016	
	мука пшеничная		21,35	21,00							
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	сахар		4,20	4,20							
	масло сливочное		4,55	4,55							
	соль иодированная		0,21	0,21							
	дрожжи сухие		0,14	0,14							
	вода		10,70	10,70							
	масса полуфабриката			39,90							
	для крошки:										
	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 -, 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							
Итого:		505			21,15	30,43	45,14	537,24	1,72		
ВСЕГО:		1569			47,27	56,51	171,30	1378,03	18,78		

День 7 - ой

Наименование блюд и	Ингредиенты	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
---------------------	-------------	-------	----------------	----------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

продуктов		порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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						
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
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 2016
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 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						
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)			51,00	37,50						
или фарш рыбный			39,40	37,50						
крупя манная			1,30	1,25						
яйцо			0,90	0,75						
лук репчатый			11,10	9,30						
вода			7,00	7,00						
соль иодированная			0,35	0,35						
сахар			0,14	0,14						
сухари панировочные			5,00	5,00						
масло растительное			1,25	1,25						
масса полуфабриката				59,00						
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						
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.
Итого:		548			14,12	14,83	69,09	471,14	26,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
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 йодированная		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						
Итого:		475			17,79	12,41	55,20	403,17	77,20	
ВСЕГО:		1482			41,77	39,20	180,61	1265,86	114,85	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК											
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							
Какао с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00							
		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	Вода		80,00	80,00							
		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							
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк	
	морковь		48,00	38,40							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	сахар		2,00	2,00							
		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							
Компот из урюка	масло сливочное		2,00	2,00							
		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							
Хлеб пшеничный	вода питьевая		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
		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
Итого:	412			25,14	13,02	82,64	551,39	8,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	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
		94,82	93,50						
		8,80	8,80						
		5,28	4,40						
		8,80	8,80						
		0,40	0,40						
		4,40	4,40						
		4,40	4,40						
		4,40	4,40						
Чай с сахаром	150/5	20,40	20,00	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
		0,40	0,40						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						
Итого:	455			22,63	17,57	65,96	509,98	0,68	
ВСЕГО:	1426			60,15	44,41	218,88	1521,11	15,58	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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 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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			9,73	12,78	53,41	370,83	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	капуста квашенная		11,50	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	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 рецептов 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						

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль йодированная	110/2	0,90 1,50 2,00 0,15	0,90 1,50 2,00 0,15						
Кисель	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	150	52,40 78,10 0,30 2,00	52,40 78,10 0,30 2,00	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат Сахар вода	35	17,50 5,00 150,00	17,50 5,00 150,00	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Итого:		547	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Ватрушка с повидлом		50			2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК
Котлеты рыбные	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						
Картофель запеченный	масло растительное	50	0,20	0,20	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	120	231,60	174,00	3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	масло растительное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	соль йодированная	20	0,30	0,30						
					1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5	20,00	20,00	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						
Итого:		550			18,62	16,39	73,41	521,14	20,42	
ВСЕГО:		1 561			50,12	45,64	203,36	1449,17	86,05	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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 иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	170/6/10	3,00	3,00	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	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Итого:		359							
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб.дошк. 2016

Щи со свежей капустой с картофелем, на мясном бульоне, со сметаной	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
		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						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода или бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
		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						
Компот из свежих фруктов	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
Хлеб ржаной	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		35	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		520			18,64	21,51	42,51	445,67	21,53	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
Напиток из шиповника	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
	Итого:		490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30
ВСЕГО:		1569			48,20	58,05	165,53	1384,91	103,53	
ИТОГО за 10 дней		15328			495,56	503,49	1967,70	14450,41	543,08	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1533			49,56	50,35	196,77	1445,04	54,31	
Примечание:										

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 I 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%