



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль поваренная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	71,58	1,17	№114 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль поваренная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль поваренная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Птица тушенная с овощами по-татарски	цыплята-бройлера потр с/м соль поваренная масса отварной мякоти птицы лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	97,20 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	92,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2012
Пюре картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль поваренная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	121,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Рыба, тушенная с овощами	минтай ПБГ с/м вода питьевая морковь томатная паста лук репчатый масло растительное соль	50/25	86,30 10,00 12,50 2,00 6,00 2,50 0,20	63,00 10,00 10,00 2,00 5,00 2,50 0,20	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы 2017
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль поваренная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№104 сб шк 2017
Чай с сахаром	чай ароматизированный 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	№410, 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3																
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д								
	Молоко		158,00	158,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Масло сливочное	3,00	3,00																
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016								
	Кофейный напиток		2,50	2,50														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		90,00	90,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Сыр		5,10	5,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10									
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																		
Икра кабачковая	икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016								
			51,00	50,00														
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016								
	картофель		79,80	60,00														
	Морковь		9,00	7,20														
	Лук репчатый		8,60	7,20														
	Масло растительное		1,80	1,80														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	бульон		135,00	135,00														
	клецки:			18,00														
	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														
Птица тушенная с овощами по-татарски		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2012								
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00														
	соль иодированная		0,40	0,40														
	масса отварной мякоти птицы			40,00														
	лук репчатый		26,40	22,00														
	морковь		12,50	12,00														
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016								
	Картофель		159,60	119,70														
	Молоко		22,12	21,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016								
	сухофрукты		15,30	15,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016								
			185,00	180,00														
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		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017								
	минтай ПБГ с/м		86,30	63,00														
	вода питьевая		10,00	10,00														
	морковь		12,50	10,00														
	томатная паста		2,00	2,00														
	лук репчатый		6,00	5,00														
	масло растительное		2,50	2,50														
	соль		0,20	0,20														
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным			130/2									3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
			Крупа рисовая								46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60															
Вода питьевая		281,70	281,70															
Масло сливочное		2,00	2,00															
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	сахар		6,00	6,00														
	Вода		180,00	180,00														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								

Итого:	641		22,34	17,17	82,03	578,60	4,32	
ВСЕГО:	1850		59,33	55,95	242,88	1735,11	40,37	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д		
	крупка пшеничная		22,50	22,50								
	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016		
	Какао-порошок		2,00	2,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		110,00	110,00								
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						№1 Дели 2010		
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68				
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		404			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок разливной		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		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017		
	морковь		72,00	57,60								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	сахар		3,00	3,00						№63 сб дошк 2016		
		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71			
	Капуста свежая		20,00	16,00								
	Картофель		21,28	16,00								
	Морковь		12,50	10,00								
	Лук репчатый		9,52	8,00								
	Свекла		41,00	32,00								
	Сахар		0,20	0,20								
	Томат-паста		2,00	2,00								
	Масло растительное		4,00	4,00								
	соль иодированная		0,70	0,70								
	Бульон		140,00	140,00								
	Сметана		7,00	7,00								
	Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80		0,74	№260 сб рецептур 2017
говядина лопатка б/к			64,00	64,00								
соль йодированная			0,40	0,40								
масса отварной говядины				40,00								
морковь			17,50	14,00								
лук репчатый			8,50	7,10								
вода питьевая			30,00	30,00								
томатная паста			1,20	1,20								
мука пшеничная в/с			2,00	2,00								
масло растительное			2,70	2,70								
соль йодированная			0,20	0,20								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016	
		гречневая крупа		61,90	61,90							
		вода питьевая		92,30	92,30							
	соль йодированная		0,40	0,40								
Компот из свежих яблок	масло сливочное		3,00	3,00						№342 сб шк 2017		
	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81			
	сахар		6,00	6,00								
	вода		183,00	183,00								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Итого:		685			24,61	22,92	94,79	691,74	12,14			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
			185,00	180,00								
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997		
	мука пшеничная		31,00	31,00								
	мука пшеничная		1,00	1,00								
	дрожжи сухие		0,40	0,40								
	соль иодированная		0,40	0,40								
	сахар		1,00	1,00								
	масло сливочное		2,50	2,50								
	яйцо		3,00	2,50								
	молоко		12,50	12,50								
	масса теста			50,00								
	сахар		5,00	5,00								
	масло сливочное		2,50	2,50								
	масса пф			57,50								
	Омлет натуральный	яйцо		0,90	0,75							№229, сб дошк 2016
масло растительное			0,13	0,13								
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28			
яйцо			114,00	95,00								
молоко			60,00	60,00								
масса омлетной смеси				155,00								
масло сливочное			2,50	2,50								
соль иодированная			0,40	0,40								
масса готового омлета				150,00								
Хлеб пшеничный			30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
		чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		
		чай весовой		0,45	0,45						№412 Дели 2016	

Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	603			25,79	34,41	56,41	629,64	3,56	
ВСЕГО:	1892			62,53	70,35	222,68	1792,88	21,13	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к	60	62,50	50,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	масса прожаренной капусты		45,00							
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	Картофель	180/7	79,80	60,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
	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		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	морковь		57,89	55,13						
	Лук репчатый		16,53	13,12						
	Масло растительное		18	15						
	масса протушенного лука		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
			30,00	30,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			24,81	26,12	117,70	806,45	26,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка верх:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
сахарный песок	4,25	4,25								
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						

вода		180,00	180,00						
Итого:	536			26,45	15,97	86,36	593,58	44,37	
ВСЕГО:	1750			65,44	56,36	281,07	1915,36	82,46	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д								
	Крупа манная		22,50	22,50														
	Молоко		158,00	158,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		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		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016								
	свекла		61,50	48,00														
	яблоки		11,40	10,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016								
	мука пшеничная		15,00	15,00														
	яйцо		4,80	4,00														
	вода питьевая		2,80	2,80														
	соль йодированная		0,20	0,20														
	масса подсушенной лапши			16,00														
	морковь		10,00	8,00														
	лук репчатый		9,52	8,00														
	масло растительное		4,00	4,00														
	бульон		170,00	170,00														
	соль йодированная		0,80	0,80														
	Индейка тушеная с овощами по-татарски			40/30									10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
			филе индейки (филе грудок или бедра индейки)								56,00	56,00						
соль йодированная		0,40	0,40															
масса отварного филе индейки			40,00															
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		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017								
	крупа рисовая		46,80	46,80														
	соль йодированная		0,60	0,60														
	вода питьевая		281,70	281,70														
	масло сливочное		2,00	2,00														
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016								
	урюк		18,40	18,00														
	сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		697			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток		185,00	180,00														
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016								
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60														
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50														
	сахарный песок		3,70	3,70														
	масло сливочное		1,11	1,11														
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48														
	яйцо куриное		1,56	1,30														
	дрожжи сухие		0,14	0,14														
	соль йодированная		0,55	0,55														
	вода питьевая		15,60	15,60														
	масса полуфабриката			57,50														
	масло растительное		0,10	0,10														
	Котлеты рыбные			70									8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
			рыба (минтай с/м БГ)								63,30	46,20						
соль йодированная		0,70	0,70															
хлеб пшеничный		12,60	12,60															
молоко		18,20	18,20															
сухари панировочные		7,00	7,00															
масса полуфабриката			81,00															
масло растительное		3,00	3,00															
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016								
	картофель		159,60	119,70														
	молоко		22,12	21,00														
	масло сливочное		5,00	5,00														
	соль йодированная		0,52	0,52														

Хлеб пшеничный	масло сливочное	30	3,00	3,00							
Чай с сахаром		180/6	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	чай весовой		0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Итого:		659			23,32	18,04	81,43	577,22	17,99		
ВСЕГО:		1960			56,97	53,71	254,55	1734,77	32,04		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупка гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	соль йодированная	180/20	0,50	0,50	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
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		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар	180/10	3,00	3,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох колотый		16,20	16,00						
	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
	Тефтели мясные			70						
говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40							
или фарш говяжий		46,20	44,40							
Лук репчатый		16,80	14,00							
масло растительное		2,10	2,10							
Хлеб пшеничный		9,40	9,40							
вода питьевая		14,00	14,00							
соль йодированная		0,70	0,70							
Мука пшеничная в/с		4,80	4,80							
масса полуфабриката			84,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Рагу из овощей			150				2,53	15,70	12,29	202,86
	картофель	66,50		50,00						
	морковь	30,00		24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый	24,00		20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая	41,00		32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная	0,75		0,75						
	масло растительное	5,00		5,00						
	соус:									
	вода	40,00		40,00						
	масло сливочное	1,80		1,80						
	мука пшеничная	1,80		1,80						
	морковь	3,00		2,40						
	лук репчатый	1,44		1,20						
	томатная паста	2,40		2,40						
	масло сливочное	0,60		0,60						
	сахар	0,40		0,40						
соль йодированная	0,40	0,40								
масса соуса		40,00								
масса рагу		150,00								
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
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	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		0,65	0,65						
		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		8,00	7,00						
		180,00	180,00						
Итого:	543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:	1786			65,31	73,18	220,41	1822,34	47,85	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д	
	крупа рисовая		13,50	13,50							
	крупа пшениная		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							
Чай с молоком,сахаром	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб.дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	молоко		92,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	вода	30/5	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016		
	батон нарезной		30,00	30,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разливной		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		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб.дошк 2016	
	кукуруза к/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	масло растительное	180/10	3,00	3,00	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб.дошк 2016	
	картофель		106,40	80,00							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,56	7,20							
	масло растительное		1,80	1,80							
	Бульон		126,00	126,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	фрикадельки 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 иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом			120/30							
капуста свежая		91,00	72,00								
говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00								
или фарш говяжий		45,00	45,00								
крупа рисовая		6,00	6,00								
масса отварного риса			17,00								
лук репчатый		12,00	10,00								
масло растительное		3,00	3,00								
масса припущенного лука			10,00								
яйцо		6,00	5,00								
соль иодированная		0,60	0,60								
масса полуфабриката			139,00								
масло растительное		1,00	1,00								
			30,00								
соус сметанно-томатный		мука пшеничная	2,25		2,25						
		вода	22,50		22,50						
		сметана	7,50		7,50						
	томатная паста	1,20	1,20								
	соль иодированная	0,30	0,30								
	масса соуса сметанно-томатного		30,00								
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб.дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	615			18,28	17,46	72,62	514,62	14,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка дорожная	50	185,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00					
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Масло сливочное	6,50	6,50					
		соль иодированная	0,30	0,30					
		дрожжи сухие	0,20	0,20					
		вода	15,30	15,30					
		масса полуфабриката для крошки:							
		мука пшеничная	1,20	1,20					
		масло сливочное	1,00	1,00					
		масса крошки		2,00					
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00					
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6,00	6,00					
		яблоки	11,40	10,00					
		Вода	180,00	180,00					
Итого:	606			24,94	36,61	58,02	661,86	1,76	
ВСЕГО:	1825			54,89	69,36	206,27	1664,57	22,80	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д								
	крупка ячневая		22,50	22,50														
	молоко		90,00	90,00														
	вода		68,00	68,00														
	сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016								
	масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17									
2 - ой ЗАВТРАК																		
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								
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00									
ОБЕД																		
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017								
	капуста квашенная		57,90	40,00														
	лук репчатый		6,00	5,00														
	масло растительное		2,50	2,50														
	сахар		2,50	2,50														
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016								
	крупка рисовая		6,00	6,00														
	картофель		80,00	60,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		9,52	8,00														
	масло растительное		1,80	1,80														
	томатная паста		2,20	2,20														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	бульон		120,00	120,00														
	фрикадельки куриные:																	
	цыпленка-бройлеры потр с/м		17,56	11,40														
	или фарш куриный		11,97	11,40														
	лук репчатый		1,19	1,00														
	яйцо куриное		0,96	0,80														
	вода питьевая		1,00	1,00														
	соль йодированная		0,10	0,10														
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30														
	масса готовых фрикаделек			10,00														
	Биточки рубленые из рыбы			80									9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
			рыба (минтай с/м БГ)								82,20	60,00						
			или фарш рыбный								63,00	60,00						
			крупка манная								2,10	2,10						
яйцо		1,44	1,20															
Лук репчатый		18,00	15,00															
вода		11,20	11,20															
соль иодированная		0,65	0,65															
сахар		0,16	0,16															
сухари панировочные		8,00	8,00															
Масло растительное		2,00	2,00															

Пюре картофельное с маслом сливочным	Масса полуфабриката	140/3	94,40							
	картофель	159,60	119,70	2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016	
	молоко	22,12	21,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
	соль йодированная	0,52	0,52							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017	
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		688		19,46	19,27	87,53	607,42	34,08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Макаронные изделия отварные с сыром		150		10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		49,00							
	вода		294,00							
	соль йодированная		0,50							
	сыр голландский		25,50							
	Масло сливочное		2,50							
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ дошк 2016	
	сахар		6,00							
	вода		180,00							
Итого:		566		20,93	14,52	65,57	476,48	92,52		
ВСЕГО:		1758		51,97	46,63	218,78	1531,96	137,77		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	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							
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2010		
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разливной		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 морковь сахар Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла сахар томат-паста масло растительное соль иодированная бульон сметана Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное масло сливочное Гороховое пюре горох соль йодированная вода питьевая Масло сливочное Компот из урюка урюк Сахар вода Хлеб пшеничный		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, С6 дошк 2016	
			72,00	57,60							
		3,00	3,00								
			180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 с6 дошк 2016
		20,00		16,00							
		21,28		16,00							
		12,50		10,00							
		9,52		8,00							
		41,00		32,00							
		0,20		0,20							
		2,00		2,00							
		4,00		4,00							
		0,70		0,70							
		140,00		140,00							
		7,00	7,00								
			70/2			12,17	8,10	11,33	167,20	0,67	№322, с6 дошк 2016
		80,00		52,00							
		54,60		52,00							
	12,60	12,60									
	18,00	18,00									
	0,70	0,70									
	7,00	7,00									
		84,00									
	1,50	1,50									
	2,00	2,00									
		130			11,79	2,96	30,29	196,94	№199 с6 шк 2017		
	66,30		65,00								
	0,50		0,50								
	163,00		163,00								
	2,40		2,40								
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 с6 дошк 2016	
	18,40		18,00								
	6,00		6,00								
	183,00		183,00								
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		704			31,84	16,51	105,92	709,45	13,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		556			24,99	23,95	82,41	643,10	0,91	
ВСЕГО:		1864			71,24	56,22	268,69	1878,52	20,90	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
Чай с молоком, сахаром	крупа рисовая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сБ дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода		90,00	90,00						
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сБ дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
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		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сБ дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сБ дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
Гуляш из отварной индейки	соль йодированная		0,80	0,80						
		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сБ дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
Кисель	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			26,58	21,87	83,94	651,61	4,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка) Ватрушка с повидлом	кисломолочный напиток	75	185,00	180,00							
	мука пшеничная в/с		38,00	38,00	4,46	2,98	31,8	182		ТТК	
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	сахарный песок		2,00	2,00							
	масло сливочное		1,70	1,70							
	яйцо куриное		2,40	2,00							
	вода питьевая		15,00	15,00							
	мука пшеничная в/с		1,70	1,70							
	повидло		30,30	30,00							
	яйцо куриное		1,80	1,50							
	масло растительное		0,25	0,25							
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	соль йодированная		0,70	0,70							
	хлеб пшеничный		12,60	12,60							
	молоко		18,20	18,20							
	сухари панировочные		7,00	7,00							
	масса полуфабриката			81,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Картофель запеченный	картофель	140	270,00	203,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017	
	масло растительное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,35	0,35							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010	
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		688			24,88	20,26	97,71	685,57	24,13		
ВСЕГО:		1875			64,35	55,96	254,29	1809,71	90,94		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д								
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль йодированная		0,50	0,50														
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	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														
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		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	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016								
	масло растительное	2,50	2,50															
Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	капуста свежая	180/7	45,00	36,00	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016								
	картофель		28,73	21,60														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,57	7,20														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль йодированная		0,60	0,60														
	вода питьевая или бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Азу-по-татарски с отварной		Говядина (лопатка б/к)	200							64	64	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	25.12.2022
			соль йодированная								0,4	0,4						
Масса отварной говядины			40															
Картофель		180	135															
Лук репчатый		24	20															
Огурцы соленые		45,5	25															
Томатная паста		5	5															
Масло растительное		10	10															
Масса овощей			160															
Компот из свежих фруктов		яблоки свежие	180		27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК						
	апельсин	9,00		6,00														
	лимон	6,66		6,00														
	Вода	183,00		183,00														
	сахар	6,00		6,00														
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		662			24,91	28,82	55,06	588,42	24,67									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 Сб дошк 2016								
			185,00	180,00														
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		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016								

	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		574			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1850			60,16	70,45	195,09	1664,47	76,02	
ИТОГО за 10 дней		18410			612,18	608,19	2364,71	17549,69	572,28	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1841			61,22	60,82	236,47	1754,97	57,23	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур на производство 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%
 - отуры соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%