



ежедневное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
12 - 14 летним пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - вий



Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Витамин С	Сбалансированность
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86
Крупа рисовая								
Крупа пшеница								
Молоко								
Вода								
Сахар								
соль поваренная								
Масло сливочное								
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Кофейный напиток								
Сахар								
Молоко								
Вода								
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60	
Батон паровой								
Масло сливочное								
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03
2 - ой ЗАВТРАК								
Сок (или напиток) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60
ОБЕД								
Капуста тушеная (или гарнир)	50	71,25 2,00 3,75 4,80 1,20 0,50 1,50 0,30	57,00 2,00 3,00 4,00 1,20 0,50 1,50 0,30	1,03	1,62	4,71	37,55	
Капуста свежая								
масло растительное								
Морковь								
лук репчатый								
томатная паста								
масло сливочное								
сахарный песок								
соль поваренная								
Суп картофельный с перемолотым и с мясом фаршированным	180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,50 8,00 10,00 9,60 2,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 60,00 8,00 8,00 8,00 2,00 0,70 140,00	3,86	3,07	12,65	103,43	6,23
Говядина ОК (копченое мясо)								
говядина фарш								
Лук репчатый								
Лаваш								
Вода для фарша								
соль поваренная								
масло сливочное								
масло сливочное								
Картофель								
Вермишель								
Морковь								
Лук репчатый								
Масло растительное								
соль поваренная								
Вода								
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	70/2	51,16 51,45 16,80 1,50 7,00 12,60 10,00 7,00 0,70 84,00 0,70 2	49,00 49,00 14,00 1,50 7,00 12,60 10,00 7,00 0,70 84,00 0,70 2	11,81	14,54	11,54	224,26	0,65
Говядина БМ (сметанное мясо)								
говядина фарш								
Лук репчатый								
масло растительное								
масло сливочное								
репчатого лука								
Хлеб пшеничный								
Вода								
Сахар поваренный								
соль поваренная								
масло сливочное								
масло сливочное								
Пюре Картофельное	110	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	10,08	128,10	16,95
Картофель								
Молоко								
Масло сливочное								
соль поваренная								
Нашинкованные овощи	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65
Овощи								
Сахар								
Вода								
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	

2016

№16

№114

№1

№159

№88

№339

№304

табл 6 стр 144, Денис + 2012

Итого:		677			23,13	24,33	82,63	654,05	23,89		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№429 СБ доник 2016	
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Делии +, 2012	
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28		
УЖИН											
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 8,25 4,3 12 2,25 0,4 1 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20		11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ доник 2016
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная 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		№204 СБ пик 2017	
Чай с сахаром	чай зеленый сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06 0,02	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 СБ доник Делии 2016	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Делии + 2012	
Итого:		428			17,46	9,63	59,21	393,28	0,19		
ВСЕГО:		1892			57,95	56,88	242,75	1713,42	30,99		

День 2- ой

День 2- ой		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			в гр)	в гр)	Белки	Жиры	Угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Какао пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
	Крупа 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						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Делии 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб доник 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или дыня, банан, лимон мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доник 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из картофеля с соевыми огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 доник, СБ 2016
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Бульон со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб доник 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		1,80	1,80						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		144,00	144,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,02	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб доник 2016

Макаронные изделия отварные с маслом	шпатель - бройлеры 6/м		57,00	37,00						
	кол фарш куриный			37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль поваренная		0,35	0,35						
	Масло подсолнечное			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Сметана			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль поваренная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом		120/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ доик 2016
Кисель	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
Кисель	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	0,53	17,19	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		840			18,14	22,13	80,01	613,27	9,44	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт) Бумочка дорожная	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ доик 2016
	кисломолочный напиток	50	185	180	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб доик 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 поваренная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масло подсолнечное			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		230			8,61	11,48	28,63	252,30	0,54	
Закусочная творожная с молоком сгущенным Чай с сахаром и лимонами	УЖИН	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб доик 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль поваренная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб доик Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		368			25,87	20,23	51,31	493,43	3,53	
ВСЕГО:		1792			66,43	72,43	226,34	1850,20	25,05	

День 3 - ий

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Белки	Жиры	Угл-ды			
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		180/3			6,82	5,63	45,62	261,00	0,86	ТТК №2Д
	Крупа кукурузная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доик 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		99	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2016
	Батон ватруш		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			12,14	12,53	71,59	448,36	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418-сб доик 2016

в ассортименте									
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	70,34	3,60
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02	№36 доп.к. 2016
ОБЕД									
свекла			61,5	48					
яблоки			11,4	10					
масло растительное			3,00	3,00					
Суп картофельный с пшенной крупой и куриным бульоном, с мясным фаршем		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07 №46 сб доп.к 2016
шпатель-бройлеры б/к			24,4	23,0					
масса отварной мясной птицы				10,0					
крупка пшенная			12,00	12,00					
картофель			80,00	60,00					
Морковь			10,00	8,00					
Лук репчатый			9,52	8,00					
Масло растительное			2,00	2,00					
соль йодированная			0,70	0,70					
Бульон			120,00	120,00					
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05 №148 ,сб доп.к 2016
говядина б/к (копченое мясо)			65,60	62,50					
фарш говяжий			65,60	62,50					
Масло растительное			2,50	2,50					
масса готового мясного фарша				50,00					
картофель			63,44	47,70					
морковь			31,92	24,00					
масса замоченной моркови				22,00					
Лук репчатый			24,00	20,00					
масса припущенного лука				16,00					
капуста свежая			43,75	35,00					
масса припущенной капусты				31,00					
соль йодированная			0,80	0,80					
Масло растительное			5,00	5,00					№366 ,сб доп.к 2016
вода			40,00	40,00					
Масло сливочное			1,80	1,80					
Мука пшеничная			1,80	1,80					
Морковь			3,20	2,40					
Лук репчатый			1,44	1,20					
томатная паста			2,40	2,40					
Масло сливочное			0,60	0,60					
сахар			0,40	0,40					
соль йодированная			0,40	0,40					
масса соуса				40,00					
масса рагу с фаршем				200,00					
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44 №394 сб доп.к 2016
урюк			18,40	18,00					
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:		675			22,75	31,15	59,48	615,81	21,56
ПОЛДНИК									
Моноко сливочное (моноко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34 №419 СБ доп.к 2016
моноко			189	180					
Кондитерское изделие пачеки		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136,Дели + 2012
		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34
УЖИН									
Омлетчик с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29	Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная			30,20	30,20					
в том числе на подпыл			1,00	1,00					
айно			3,00	2,50					
масло сливочное			2,50	2,50					
сахарный песок			0,90	0,90					
моноко			12,20	12,20					
дрожжи сухие			0,30	0,30					
соль йодированная			0,40	0,40					
масса теста				48,75					
фарш:									
говядина (копченое мясо б/к)			23,20	22,10					
или фарш говяжий			23,20	22,10					
картофель			38,10	28,65					
Лук репчатый			10,14	8,45					
Масло сливочное			4,40	4,40					
соль			0,60	0,60					
масса фарша				63,70					
айно для смазки изделий			1,92	1,60					
масло растительное для смазки изделий			0,30	0,30					
масса готового омлетчика				100,00					

Чай с мармеладом	масло растительное для смазки изделий	170/10	1,00	1,00	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб доик 2016
	чай восточный		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	12,08	0,34	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		310			15,48	15,17	72,06	485,29	0,00	
ВСЕГО:		1769			57,99	65,32	244,82	1805,48	29,56	

День 4 - ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества, г/в			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	углеиды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со злаковыми	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб доик 2016
Суповая заправка (злаковые)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб доик, 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, с повидлом	30/3/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб доик, 2016
Батон ватруш		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	431			10,95	12,14	44,57	326,78	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб доик 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отбивной говядины	40/40			12,75	7,06	2,72	128,61		ТТК
Цыпленок - бройлеры с/м		97,5	92,0						
Морковь		16,6	13,3						
Лук репчатый		7,02	6,6						
Масло растительное		1,3	1,3						
вода питьевая		27,0	27,0						
Мука пшеничная в/с		2	2,0						
Масло растительное		2,6	2,60						
Соль		0,6	0,6						
Томатная паста		1,2	1,2						
Каша гречневая рассычатая с овсянкой с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,53	172,30	1,36	№180, сб доик 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масло сливочное		115,00	115,00						
молоко		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло сливочное с овсянкой		3,00	130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ доик 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	658			24,81	22,82	81,21	630,82	6,67	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ доик 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Масло сливочное МЯ. несоленое		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,99	3,99						

	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката (для приготовления БЛ)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		233			9,02	7,10	34,65	238,67	1,43	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (мелкой с/м БЛ)		51,40	37,50						
	полуфабрикат рубленый		59,10	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,50	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	суперфосфатные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			40,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами				25,00						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	булфон или вода		25,00	25,00						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,50						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового Томатного соуса			22,50						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ доик 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						№410,411 сБ доик Дели2016
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
	чай листовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		431			12,03	10,62	50,92	348,18	17,91	
ВСЕГО:		1883			58,21	53,18	231,15	1591,45	38,00	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевая ценность			Энергетическая	Выпекание	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Канад геркулесовая моношная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
Крупа геркулесовая		90,00	90,00						
Молоко		54,00	54,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
Какао-порошок		6,00	6,00						
Сахар		110,00	110,00						
Молоко		80,00	80,00						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	140,10	0,11	№3 сБ доик 2016
		30,00	30,00						
Батон нарезной		10,20	10,00						
Сыр		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) с сахаром	180	180,00	180,00	0,50		18,18	76,32	3,60	№418 сБ доик 2016
Итого:	180			0,00	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 доик 2016
		20,64	15,00						
Картофель		15,30	12,00						
Свекла		11,40	9,00						
морковь		21,84	12,00						
огурцы соевые		10,71	0,00						
лук репчатый									

Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	масло растительное	180/7	3,60	3,60	1,33	4,64	6,84	79,92	7,50	ТТК 535 23,12,2020
	картофель		77,14	58						
	капусты свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль поваренная		0,8	0,8						
	Бульон		130	130						
Тефтели куриные запаренные в сметанно-томатном соусе	Сметана	50/25	7	7	6,23	6,46	7,76	112,50		ТТК
	Цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
	хлеб пшеничный		7,50	7,50						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сметанно-томатный соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода питьевая		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль поваренная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ доиск 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
Компот из свежих яблок	Масло сливочное	100	3,00	3,00	0,14	0,14	25,00	103,14	0,81	№390 СБ доиск 2016
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,40	2,34	№419 СБ доиск 2016
	молоко		189	180						
Компотированное изюмное		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
	пекینگе									
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Омлет с сыром		150			13,04	24,83	2,64	289,46	0,25	№220, сБ доиск 2016
	яйца		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль поваренная		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	Масло сливочное	180/6/7		150	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сБ доиск Дели 2016
	чай вешовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		373			16,35	25,09	23,63	386,64	3,08	
ВСЕГО:		1847			56,41	70,29	219,50	1746,48	19,73	

2 человек

День 6 -ый

День 6 - ый									
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша вязкая Молочная с изюмом, сливочным маслом	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупя вязкая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сБ доиск 2016
чай зеленый		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ доиск Дели 2016
Багет нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,36	15,08	54,74	396,12	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или Малину)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ доиск 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 доп.к. С6 2016
Рассольник лебниговский из куриного бульона, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб доп.к.2016
	Картофель		79,8	60						
	крупя перловая		8	8						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		4,76	4						
	Огурцы соленые		21,84	12						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	вода питьевая		132	132						
	соль поваренная		0,7	0,7						
	Сметана		7	7						
Курица тушеная с овощами по-татарски		50/30			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
	цыплята - бройлеры с/м		120,75	115,0						
	соль поваренная		0,4	0,40						
	масло сливочное			50,0						
	пшеница									
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		15,00	12,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	бульон		10,00	10,00						
Каши гречневая рассыпчатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб доп.к. 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,30	0,30						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Доли + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		697			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№430 СБ доп.к. 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Доли +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
УЖИН										
Куринная Запеканка		150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	пшеница м/з			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная з/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная запеканка			110,00						
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйца куриные		18,00	15,00						
	пшеница м/з			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная з/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
Напиток из топленого молока		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90	№199 сб доп.к. 2016
	молоко		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:		1737			61,22	60,90	232,50	1737,91	113,28	

День 7- ой

День 7- ой									
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		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 сб доп.к 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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб доп.к.2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,00	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			13,23	14,86	54,90	406,98	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доп.к 2016

в документе									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,66	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,48	66,83		№23 сб дошк 2016
Картофель		32,50	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Шн со свежей капустой с картофелем из булочки из индейки, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73 сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль поваренная		0,70	0,70						
Булочки		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Пюре из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сб дошк 2017
индейки филе б/к		44,80	44,8						
масло отварного филе индейки			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль поваренная		0,8	0,8						
масло сливочное			168,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№294 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дени + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:	672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48	
ПОЛДНИК									
Кисло-молочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№429 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток сахар		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Воздушка с творогом	75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		39,75	39,75						
Яйцо куриное		2,52	2,10						
Масло сливочное		1,80	1,80						
вода питьевая		16,00	16,00						
сахарный песок		2,10	2,10						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль поваренная		0,60	0,60						
мука пшеничная		1,80	1,80						
творог		30,00	29,25						
Яйцо куриное		1,62	1,35						
сахарный песок		1,65	1,65						
мука пшеничная		1,35	1,35						
Яйцо куриное		1,8	1,5						
Масло растительное		0,3	0,3						
Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:	258			14,44	9,98	39,37	304,00	1,32	
УЖИН									
Биточки рубленные из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (хиттай с/м БГ)		71,4	52,5						
ион фарш рыбный		55,1	52,5						
крупа манная		1,8	1,8						
яйцо		12,6	10,5						
Лук репчатый		15,5	13,0						
вода		5,3	5,3						
соль поваренная		0,5	0,5						
сахар		0,2	0,2						
сахари панировочные		5,3	5,3						
Масло растительное		1,8	1,8						
Масло подсолнечное			83,0						
Пюре Картофельное	150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		170,60	128,50						
Молоко		23,75	22,50						
Масло сливочное		5,25	5,25						
соль поваренная		0,75	0,75						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай листовый		0,5	0,5						
вода питьевая		170	170						
мармелад		10	10						табл 6 стр 134, Дени + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:	430			14,08	9,86	54,56	370,44	18,93	
ВСЕГО:	1954			57,62	52,57	258,71	1751,79	43,66	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д

Какао с молоком	Крупа геркулесовая	22,50	22,50								
	Молоко	90,00	90,00								
	Вода	54,00	54,00								
	Сахар	2,50	2,50								
	соль иодированная	0,50	0,50								
Какао-порошок	Какао-порошок	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Деи	2016	
	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	15,40	111,60		№1 Деи	2016	
Батон нарезной	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		404		13,39	15,14	60,14	435,48	2,29			
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	доп.к. 2016	
Итого:		100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00			
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка в/с		50		1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ доп.к.к. 2016		
	зеленый горошек в/с		50,16	48,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с греческой крупой на курином бульоне		180		1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№86,сб доп.к. 2016		
	крупя греческая		15,00	15,00							
	картофель		70,50	60,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	Бульон		120,00	120,00							
	Суфле куриное с рисом		70		12,05	11,48	3,21	164,18		№328 СБ 2016	
		курица/филе		116,64	116,64						
		масло сливочное		48,00	48,00						
томаты			4,45	4,45							
крупя рисовая			16,40	16,40							
вода			0,13	0,13							
соль иодированная			19,00	19,00							
Масло вязкой рисовой каше			9,12	7,60							
Яйцо			3,80	3,80							
масло сливочное			2,04	2,04							
Рагу из овощей			150		2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148,сб доп.к. 2016	
	картофель		66,50	50,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масло сливочное		24,00	22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масло растительное		16,00	16,00							
	капуста свежая		41,00	32,75							
	масло растительное		30,00	30,00							
	соль иодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	Компот из фруктов		180		0,40	0,53	14,60	68,20	2,44	№394 сб доп.к. 2016	
фрукт			40,00	40,00							
вода			1,80	1,80							
Масло сливочное			1,80	1,80							
Мука пшеничная			3,00	2,40							
Морковь			1,44	1,20							
Лук репчатый			2,40	2,40							
томатная паста			0,60	0,60							
Масло сливочное			0,40	0,40							
сахар			0,40	0,40							
соль иодированная			40,00	40,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Деи + 2012		
	урук		18,40	18,00							
	Сахар		6,00	6,00							
Итого:		685		20,86	32,28	61,77	627,88	20,37			
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		180		5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ доп.к. 2016		
	кисломолочный напиток		185	180							
Гребешок на дрожжевом тесте		60		5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб доп.к. 2016		
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50							
	мука пшеничная в/с на		1,20	1,20							
	подпыл		2,00	2,00							
	Сахар		1,74	1,74							
	Масло сливочное		2,40	2,00							
	яйцо куриное		0,60	0,60							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	Дрожжи сухие		15,50	15,50							
	Вода питьевая		15,30	15,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Итого:		240		10,73	12,98	37,75	310,20	0,71			
УЖИН											

Смесь натуральный	яйцо	150	96,00	80,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб донк 2016
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб донк Дека2016
	чай листовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,50	табл 6 стр 134, Дека + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1795			61,66	85,88	192,88	1804,81	33,66	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		90,00	90,00						
	Молоко		68,00	68,00						
	Вода		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
	соль йодированная		3,00	3,00						
	Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром		180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб донк 2016
	чай зеленый		6	6						
	Сахар		92	90						
	Молоко		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб донк 2016
	Батон ватрушечный		10,20	10,00						
	Сыр		5,00	5,00						
	Масло сливочное									
Итого:		414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб донк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,45	0,11	5,18	24,24		№39 донк. СБ 2016
	морковь		57,25	45,80						
	яблоки		17,10	15,00						
	сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками		180/10			5,90	5,27	10,75	122,27	0,15	№87, сб донк 2016
	Картофель		47,88	36,00						
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
	гов. фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	№303 СБ донк. 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	гов. фарш говяжий		46,20	44,40						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		14,00	14,00						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	масса припущенного лука		7	7						
	мука пшеничная		4,80	4,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Вермишель отварная с мясным соусом		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб донк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Кисель		180			0,54	0,00	16,2	75	0,99	ТТК
	Кисель-молочный		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, Дел + 2012
Итого:	678			23,09	16,05	85,52	595,60	1,20		
ПОЛДНИК										
Кисломолоочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,50	0,54		№420 СБ доик 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		185,00	180,00							
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,32	29,76	166,80			табл 6 стр 136, Дел + 2012
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54		
УЖИН										
Завскалад творожная с молоком	120/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70		№251, сб доик 2016
сгущенным		121,55	119,20							
Творог		7,40	7,80							
Крупа манная		6,50	5,42							
Яйцо		10,40	10,40							
Сахар		5,20	5,20							
Сметана		5,20	5,20							
Масло сливочное		5,20	5,20							
Сухари панировочные		0,65	0,65							
соль поваренная		20,40	20,00							
молоко сгущенное	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 сб доик Дел+2016
Чай с сахаром и лимоном		0,90	0,90							
чай вешовой		6,00	6,00							
Сахар		6,00	7,00							
лимон		180,00	180,00							
Вода										
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53		
ВСЕГО:	1835			72,22	59,66	245,81	1828,22	11,04		

День 10 - кий

День 10 - кий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д
крупа рисовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб доик, 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб доик, Дел+2016
Батон вчерашний		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,33	64,42	411,18	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ доик, 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб доик 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№94 сб доик 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
Вода		2,80	2,80						
соль поваренная		0,20	0,20						
Масло лавровое			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 поваренная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт переработки от 25.12.2018 №560
цыганка - фрикадельки или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	55,13						
Лук репчатый		16,4	13,12						
соль поваренная		12,6	10,5						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масло растительное		5,25	5,25						
картофель запеченный		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
картофель		270,00	205,00						
соль поваренная		0,35	0,35						
масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	312 сб шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
сахар		6,00	6,00						
Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дел+ 2012
Итого:	675			20,27	32,08	84,65	722,24	5,59	

ПОДДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№119 СБ детей 2016
Молоко цельное (молоко)	молоко	40	180,00	180,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Комбинированное питание	печенье		40,00	40,00					2,34	
Итого:		220			8,22	8,42	39,40	263,10		
УЖИН		100			11,50	9,50	25,00	230,00	0,15	ТТК
Раститель с рыбой										
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная из твердой		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	масло ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса головы рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пароваренного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			49,8						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
Напиток из молока/молока		180,0			0,61	0,25	6,58	31,38	90,00	№299 СБ детей 2016
	молоко		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			12,11	9,75	31,68	251,38	90,15	
ВСЕГО:		1685			51,49	62,98	228,95	1694,90	110,11	
ИТОГО за 10 дней		18189			633,50	640,08	2323,51	17524,66	465,07	
В среднем на 1 ребенка в день		1819			63,35	64,01	232,35	1752,46	46,51	

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:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. - Москва Дети плюс 2010г.
 - 3.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. - Москва - 2004 г.
 - 3.3 Таблица химического состава и энергетичности российских продуктов питания Тутельян В.А., - Москва - Дети Плюс 2012 г.
 - 3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 3.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. - Москва Дети плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г;
 - картофель рассчитан по закладке продукта с 0,09(25% отхода) выковы, свекла рассчитана с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы солёные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%