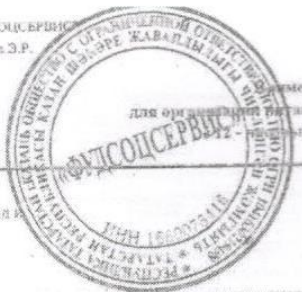


Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харченко Э.Р.

Руководитель дошкольной образовательной организации



План питания на 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 3 до 7 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Ссылка на рецептуру
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Миска "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	ТТК №1
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	№414 Девч 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Девч 2016
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в асортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Капуста тушеная (дон, 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		№139 сб шк 2017
Суп картофельный с перемисью и с мясными фрикадельками	180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,80 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	№88 СБ дошк 2016
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	0,96	ТТК от 25.01.2022
Пюре Картофельное	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,60 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Девч + 2012

Итого:		677			23,13	24,33	82,63	654,05	23,89	
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	ПОЛДНИК	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
Пудинг рыбный	УЖИН	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)			39,75						
	масса отварной рыбы		8,25	8,25						
	Хлеб пшеничный		6,3	5,25						
	яйцо		12	12						
	молоко		2,25	2,25						
	масло сливочное		0,4	0,4						
	соль иодированная		1	1						
	Масло растительное			60						
	масса пудинга		10	10						
	Соус молочный		1,1	1,1						
	молоко		1,1	1,1						
	масло сливочное		10	10						
	Мука пшеничная		0,2	0,2						
	Вода		0,13	0,13						
	Сахар			20						
	соль иодированная									
	масса соуса									
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2	46,80 0,60	46,80 0,60	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		281,70	281,70						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Вода питьевая									
	Масло сливочное									
Чай с сахаром		180/6	0,45 6,00	0,45 6,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		180,00	180,00						
	сахар									
	Вода									
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каца полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Крупа полбяная									
Молоко									
вода									
Сахар									
соль иодированная									
Масло сливочное									
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок									
Сахар									
Молоко									
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной									
Сыр									
Масло сливочное									
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	2 - ой ЗАВТРАК	100	100	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	
Салат из картофеля с соевыми огурцами	ОБЕД	60		0,73	4,70	5,38	66,83		№23 дошк. 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						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной				1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая	180/7	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				7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016

Макаронные изделия отварные с маслом	цыплатта - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
Кисель	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		
Итого:		680			18,14	22,13	80,91	613,27	9,44	
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	ПОЛДНИК									
	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№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:			57,00						
	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						
Итого:		230			8,61	11,48	28,63	252,30	0,54	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	УЖИН									
	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сБ дошк 2016
	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						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		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 дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	
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										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,63	45,62	261,00	0,86	ТТК №2Д	
		22,50	22,50							
Крупа кукурузная		90,00	90,00							
Молоко		68,00	68,00							
Вода		2,50	2,50							
Сахар		0,50	0,50							
соль иодированная		3,00	3,00							
Масло сливочное										
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
чай весовой		6	6							
Сахар		92	90							
Молоко		90	90							
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016	
		30,00	30,00							
Батон нарезной		5,00	5,00							
Масло сливочное										
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 дошк 2016	

в ассортименте					0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:		180								
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,5	48						
	яблоки		11,4	10						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крутой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07	№86 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
	крупа 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 дошк 2016
	говядина б/к (котлетное 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 запеченной 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 дошк 2016
	соус:									
	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 дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			22,75	31,15	59,48	615,81	21,56	
ПОЛДНИК										
Молоко кипячное (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 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
		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюдов и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина (котлетное 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						
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
	масса готового эч-почмака			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 дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сбшк2016
Суповая заправка (звездочки)		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 иодированная		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб дошк,2016
Батон нарезной		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 апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	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 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 иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной птицы	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		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 рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупка гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 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:	688			25,81	22,92	91,21	630,82	6,67	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 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						
Мука пшеничная на подовый		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						

	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			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		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 (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40	37,50						
	хлеб пшеничный		39,40	37,50						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,20	8,20						
	Масло растительное		11,40	9,50						
	масса притушенного лука		0,80	0,80						
	Яйцо куриное			4,70						
	соль йодированная		0,90	0,75						
	сукхари панировочные		0,44	0,44						
	Масса полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное			59,00						
	масса готовых котлет		1,25	1,25						
соус томатный с овощами				50,00						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон 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 дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		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 блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошк. 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						

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
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,8	60						
	крупа 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 иодированная		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 иодированная		0,4	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			50,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		15,00	12,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассыпчатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		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, Дели + 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, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№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
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
УЖИН										
Королевская ватрушка		150		41,00	18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			10,70						
	Масло сливочное		21,00	21,00						
	мука пшеничная в/с		10,70	10,70						
	сахарный песок		110,00	110,00						
	творожная начинка		78,50	78,50						
	Творог		15,00	15,00						
	Сахарный песок		18,00	15,00						
	Яйцо куриное			16,30						
	посыпка низ:			4,25						
	Масло сливочное		7,80	7,80						
	мука пшеничная в/с		4,25	4,25						
	сахарный песок			167,00						
	масса полуфабриката				0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	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	232,59	1737,91	113,28	

День 7- ой

День 7- ой		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК		180/3								
Каша манная молочная с маслом сливочным					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 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 сб дошк,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 дошк,2016
Батон нарезной			30,00	30,00						
Сыр			10,20	10,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:			414			13,23	14,86	54,90	406,98	2,33
2 - ой ЗАВТРАК		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Сок (или нектар)										

в ассортименте				0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:	180								
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016
Картофель		32,90	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						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне 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 иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017
индейки филе б/к		44,80	44,8						
масса отварного филе			32,0						
индейки		8,0	8,0						
масло сливочное		11,9	10,00						
Лук репчатый		16,3	13,00						
Морковь		55,0	55,0						
Крупа рисовая		86,0	86,0						
вода		0,8	0,8						
соль иодированная			168,0						
масса гарнира									
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						табл 6 стр 144, Дели + 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									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Ватрушка 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 иодированная		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 (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
или 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 иодированная		0,5	0,5						
сахар		0,2	0,2						
сахари панировочные		5,3	5,3						
Масло растительное		1,8	1,8						
Масса полуфабриката			83,0						
Пюре Картофельное	150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		170,60	128,30						
Молоко		23,75	22,50						
Масло сливочное		5,25	5,25						
соль иодированная		0,75	0,75						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,5	0,5						
вода питьевая		170	170						
мармелад		10	10						табл 6 стр 134, Дели + 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	вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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								
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели	2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		110,00	110,00								
	Вода		80,00	80,00								
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели	2016	
	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	100	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 зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016		
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00								
	масло растительное		2,50	2,50								
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№86,сб дошк 2016		
	крупа гречневая		15,00	15,00								
	картофель		79,80	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		
	куры/цыплята		116,64	116,64								
	масса отварной мякоти птицы			48,00								
	Рагу из овощей	крупа рисовая		4,45	4,45							
вода			16,40	16,40								
соль иодированная			0,13	0,13								
Масса вязкой рисовой каши				19,00								
Яйцо			9,12	7,60								
масло сливочное			3,80	3,80								
сыр			2,04	2,04								
картофель		150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016		
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 урожая		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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012		
Итого:		685			20,86	32,28	61,77	627,88	20,37			
ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016		
	Гребешок из дрожжевого теста	60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016		
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50								
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20								
	Сахар		2,00	2,00								
	Масло сливочное		1,74	1,74								
	яйцо куриное		2,40	2,00								
	соль иодированная		0,60	0,60								
	Дрожжи сухие		0,30	0,30								
	Вода питьевая		15,50	15,50								
	повидло		15,30	15,00								
	Масло растительное		2,00	2,00								
	яйцо для смазки изделий		1,00	1,00								
	Итого:		240			10,73	12,98	37,75	310,20	0,71		
	УЖИН											

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			23,09	16,05	85,52	595,60	1,20	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54	
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк 2016
стуженым									
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
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 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
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 иодированная		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 дошк, 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 дошк Дели 2016
Батон нарезной		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	№386 СБ дошк, 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
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 дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя из куриным бульоном	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
или фарш куриный		57,9	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
картофель		270,00	203,00						
соль иодированная		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	342 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, Дели + 2012
Итого:	675			20,27	32,08	84,65	722,24	5,59	

ПОЛДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доик 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко		180,00	180,00						
Кондитерское изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
УЖИН										
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		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						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 СБ доик 2016
	шиповник		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	17524,65	455,07	
В среднем на 1 ребенка в день		1819			63,35	64,01	232,35	1752,46	45,51	

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:
 - 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 голов
 - 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%