

День 1 - ый

табл 6 стр 144, Деми + 2012	
-----------------------------	--

Итого:	ПОЛДНИК	677			23,13	24,33	82,03	024,03	43,07	
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ допик 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Длени +,2012
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
Пудинг рыбный	УЖИН	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ допик 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб пик 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	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб допик Дени 2016
	чай зеленый		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	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дени2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб допик2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
Фрукты свежие (яблоки или апельсины или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допик.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 допик. СБ 2016
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		32,76	18,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свеклой капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб допик2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		144,00	144,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб допик

	цыпленок - бройлеры 5/м		57,00	37,00						
	или 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						
	Сыр моцарелла			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		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ докум 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		табл 6 стр 144, Дени 2012
Итого:		680			18,14	22,13	80,91	613,27	9,44	
ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ докум 2016
Булочка дрожжевая		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сБ докум 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на выпечку		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						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло сливочное			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		230			8,61	11,48	28,63	252,30	0,54	
УЖИН										
Закусочная творожная с маковым сушееным		130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб докум 20
	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						
	Сушари творожные		5,20	5,20						
	соль поваренная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимонном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сБ докум Дени
	чай вешовой		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, Д 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

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 йодированная		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 докум
чай всеслой		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 Дели2016
Батон вчерашний		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 сокстар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб докум

в ассортименте									
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60
ОБЕД									
Салат из свежих с яблоками	60				0,65	3,1	3,86	46,02	№36 доп.к. 2016
свежая		61,5	48						
яблоки		11,4	10						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с тонкой крупой и луковым бульоном, с мясом птицы	180/10				4,50	2,51	8,72	78,54	0,07 №46 сб доп.к 2016
шпатель-бульонеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мясной птицы			10,0						
крупка тонкая		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 (крупное 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 квашеная		43,75	35,00						
масса припущенной капусты			31,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									№366 ,сб доп.к 201
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 фруктов	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44 №394 сб доп.к 201
фрукт		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,Доп. 2012
Итого:	675				22,75	31,15	59,48	615,81	21,56
ПОЛДНИК									
Молочко впитанное (молочко)	180				5,22	4,50	8,64	96,30	2,34 №419 СБ доп.к 201
молоко		189	180						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00		1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136,Доп. 2012
печенье									
	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 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						
молоко		12,20	12,20						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			48,75						
фарш:									
говядина (крупное 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 листов		0,30	0,30						
масса готового эч-почмака			100,00						

Чай с мармеладом	170/10	1,00	1,00	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб. доп.к 2016
мясо растительное для смазки изделий									
чай восточный		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	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со злаковыми	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб.док.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.док.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 помидором	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб.док.2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Помидор		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 док.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 26.02.2
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.док.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						
Гулунг 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.док.2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масло сливочное			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло сливочное 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.док.2011
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржачий	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл.6 стр.144,Дел.
Итого:	688			25,81	22,92	91,21	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.док.20
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 №2 высший		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Венес. гв			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	бенки	жиры	угл-ды	ценность	С	
Завтрак									
Суп мясной с овощами	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб. 2016
Суповая заправка (засалки)		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. 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с мясом сливочным, с пивидом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб. 2016
Батон мясной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
пивоидо		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. 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 26.02.2
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. 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 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 рассычатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб. 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масло сливочное			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло сливочное 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. 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						

	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 рубленные 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 припущенного лука		0,80	0,80						
	Яйцо куриное			4,70						
	соль йодированная		0,90	0,75						
	судак замороженный		0,44	0,44						
	Масло полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное		59,00	59,00						
	масса готовых котлет		1,25	1,25						
				50,00						
				25,00						
	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 доп.к 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 доп.к Дели2016
	чай зеленый		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 + 2
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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ценность Ккал	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 йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
Каша-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 доп.к 2016
Батон нарезкой		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 десертинте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доп.к 20
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми бобами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№16 доп.к.к. 20
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						

Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	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						
конусы замороженные		31,25	25						
морковь		12,5	10						
лук репчатый		12	10,08						
масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,8	0,8						
Бульон		130	130						
Сметана		7	7						
Тесто куриное замешанное в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50		ТТК
Цуккаты - бейгеры 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 йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия сухие с мясом	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ доник 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ доник 2016
яблоки свежие		31,92	28,0						
вода		183,0	183,0						
сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31	
ПОЛДНИК									
Молоко впиточное	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доник 2016
молоко		189	180						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:	200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН									
Омлет с сыром	150			13,94	24,83	2,64	280,46	0,25	№420 СБ доник 2016
яйцо		120	100						
молоко		57	57						
сыр		15,3	15						
масло сливочное		3	3						
соль йодированная		0,4	0,4						
масло растительное		150							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 СБ доник Дели 2016
чай фруктовый		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 +
Итого:	373			16,35	25,09	23,63	386,64	3,08	
ВСЕГО:	1847			56,41	70,29	219,50	1746,48	19,73	

Итого:	ОБЕД	100			0,40	0,40	2,00	7,00		
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 доп.к. СБ 2016
Рассольник Ленинградский 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						
	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 йодированная		0,7	0,7						
	Сметана		7	7						
Курица тушеная с овощами по-татарски		50/40			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
	цыпленок - бройлеры с/м		120,75	115,0						
	соль йодированная		0,4	0,40						
	масло сливочное			50,0						
	птицы									
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		15,00	12,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассычатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№170 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		697			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46	
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№120 СБ доп.к. 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	
Коричневый батрутка	УЖИН	150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка мел:			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная масса			110,00						
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка мел:			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная в/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб доп.к. 2016
	шиповник		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

Наименование блюда и продуктов	Макс. порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		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
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		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
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:		414		13,23	14,86	54,90	406,98	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (мол. продукт)	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	3,60
ОБЕД									
Салат с картофелями и соевыми огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83	№23 сб доп.ток. 2016
			32,90	24,00					
			15,36	12,00					
			32,76	18,00					
			3,60	3,60					
			3,00	3,00					
Ши. со сиб. ий капустой с картофелем на булках из пшеницы, со сметаной		180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39 №73, сб доп.ток. 2016
			50,00	40,00					
			31,92	24,00					
			12,50	10,00					
			9,52	8,00					
			4,00	4,00					
			0,70	0,70					
			140,00	140,00					
			7,00	7,00					
Пюре из отварной индейки		200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44 №265, сб доп.ток. 2017
			44,80	44,8					
				32,0					
			8,0	8,0					
			11,9	10,00					
			16,3	13,00					
			55,0	55,0					
			86,0	86,0					
			0,8	0,8					
				168,0					
Напиток из сушеных фруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65 №394 СБ доп.ток. 2016
			15,30	15,00					
			6,00	6,00					
			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:		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 №120 СБ доп.ток. 2016
			185,00	180,00					
			3,00	3,00					
Ватрушка с творогом		75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04 №410, 468 шк 2017
			39,75	39,75					
			2,52	2,10					
			1,80	1,80					
			16,00	16,00					
			2,10	2,10					
			0,30	0,30					
			0,60	0,60					
			1,80	1,80					
			30,00	29,25					
			1,62	1,35					
			1,65	1,65					
			1,35	1,35					
			1,8	1,5					
			0,3	0,3					
			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
			71,4	52,5					
			55,1	52,5					
			1,8	1,8					
			12,6	10,5					
			15,5	13,0					
			5,3	5,3					
			0,5	0,5					
			0,2	0,2					
			5,3	5,3					
			1,8	1,8					
				84,0					
Пюре Картофельное		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69 № 339 СБ доп.ток. 2016
			170,60	128,30					
			23,75	22,50					
			5,25	5,25					
			0,75	0,75					
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02 № 411 сб доп.ток. 2016
			0,5	0,5					
			170	170					
			10	10					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00 табл 6 стр 134, Дели 2012
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	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д

в ассортименте									
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83	№23 сб. доник 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. доник 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					
	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 сб. доник 2017
	индейки филе б/к		44,80	44,8					
	масса 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 гарнизера			168,0					
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65 №394 СБ доник 2012
	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	17,82	89,10	табл 6 стр 144, Дб 2012
Итого:		672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28 №420 СБ доник 2017
(Кефир, ряженка, йогурт)			185,00	180,00					
	сахар		3,00	3,00					
Взвешивка 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		36,00	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 филе 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					
	сухари 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 доник 2017
	Картофель		170,60	128,30					
	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 доник 2012
	чай листовый		0,5	0,5					
	вода питьевая		170	170					
	мармелад		10	10					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00 табл 6 стр 134, Дб 2012
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 рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д

Каждо с молоком	Крупа геркулесовая		22,50	22,50	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дени2016
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Каждо-Бородинск		2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дени2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Итого:		404			13,39	15,14	60,14	435,48	2,29	
	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 Деник.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 дениковск.
	зеленый горошек в/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		140			1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№46,сб деник 2016
	крупя гречневая		15,00	15,00						
Суфле куриное с рисом	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Бульон		120,00	120,00						
	куры/цыпленка	70	116,64	116,64	12,05	11,48	3,21	164,18		№228 СБ 2016
	масло сливочное									
	птицы			48,00						
	крупя рисовая		4,45	4,45						
Рагу из овощей	вода		16,40	16,40	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб деник 2016
	соль йодированная		0,13	0,13						
	Масло сливочное			19,00						
	Яйцо		9,12	7,60						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	сыр		2,04	2,04						
	картофель	150	66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масло сливочное			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
Компот из урюка	масло сливочное			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масло сливочное			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	сыр									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
Хлеб ржаной	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						
	масло сливочное			40,00						
	масло сливочное			150,00						
	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб деник 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		185,00	185,00						
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	табл 6 стр 144 Дени	
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 деник 2016
Греческий из дрожжевого теста	кисломолочный напиток		185	180	5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб деник 2016
	Мука пшеничная в/с	60	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 йодированная		0,60	0,60						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	Вода питьевая		15,50	15,50						
	повидло		15,30	15,00						
Итого:	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										

Омлет куриный	яйцо	150	96,00	80,00	13,94	24,84	2,04	49,70		
	молоко		75,00	75,00						
	масло сливочное			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масло сливочное			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб допик Дели2016
	чай зеленый		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	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 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 блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каши пшеничные молотые с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		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 допик 2016
чай зеленый		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб допик2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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 допик 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 допик. 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 допик2016
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 поваренная		0,70	0,70						
Бульон		126,00	126,00						
говядина (костистое мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль поваренная		0,1	0,1						
масло подсолнечное									
фрикадельки			14,3						
масло сливочное			10						
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	№303 СБ допик. 2016
говядина (костистое мясо б/к)		46,20	44,40						
или фарш говяжий		46,20	44,40						
соль поваренная		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						
масло сливочное			7						
мука пшеничная		4,80	4,50						
масло подсолнечное			84,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб допик2016
вермишель		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль поваренная		1,30	1,30						
Вода		275,00	275,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,2	75	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			23,09	16,05	85,52	595,60	1,20	
ПОЛДНИК									
Кисло-молочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ доник 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,52	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54	
УЖИН									
Закусочная творожная с мясом и сливочным	120/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, обдник 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 сливочное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимон	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб доник Дели 2016
чай вешовой		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 - й

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 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 доник 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 доник Дели 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 (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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 отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб доник 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя из курицы бульон	180			1,85	3,99	8,17	83,34	0,04	№94 сб доник 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль поваренная		0,20	0,20						
Масло растит			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 переименования от 25.12.2011 №469
шницель - бройлеры с/м 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		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
картофель		270,00	203,00						
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	342 сб нм 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		182,00	182,00						
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	

ПОЧДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доник 2016
Молоко сгущенное (молоко)	молоко	180,00	180,00	180,00						
Комбинированное молоко	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136 Дели 4,201
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
УЖИН										
Раститель с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	226,00	0,15	ТТК
	Мука пшеничная		50,0	50,0						
	Мука пшеничная из твердых		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						
	Масло топленое									
	Масло ПБГ с/м		57,0	41,0						
	Масло готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масло растительного для			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4,0	4,0						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло фарша рыбного			40,0						
	Масло полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
Напиток из шиповника		180,0			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№590 СБ доник 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., Мотильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и биологической ценности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Принт 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Мотильный М.П. Москва Дели принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности г/и;
 - 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 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%