



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	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:	406			10,50	16,76	50,97	383,32	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 сб дошк Дели2016
кукуруза к/с		78,50	47,00						
сахар		0,80	0,80						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	180/15			4,28	3,90	12,60	111,34	6,18	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		80,00	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сушари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	670			23,73	25,48	77,02	629,43	34,52	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						

Кондитерское изделие		сахар	3,00	3,00						
Итого:		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
УЖИН		203			6,06	10,68	19,82	200,00	1,28	
Пудинг рыбный	60/20				11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
	рыба (мян тай 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						
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 иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	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	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	436				17,18	8,65	45,72	329,37	17,14	
ВСЕГО:	1915,00				58,46	61,56	213,73	1626,92	58,96	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная 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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5			6,24	8,49	15,49	163,10	0,11	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
Итого:	419			14,71	19,52	50,86	429,24	1,54	
2- ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или баня, 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 картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк 2016
		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 дошк 2016
		57,00	37,00						
			37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			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						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
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 пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		705			20,05	22,35	93,83	672,03	13,06	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная		75			5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сБ дошк2016
	Мука пшеничная		45,50	45,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		9,75	9,75						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		23,00	23,00						
	масса полуфабриката для крошки:			85,50						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса крошки			3,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		255			10,31	14,97	39,17	332,55	0,54	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сБ дошк 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 иодированная		0,65	0,65						
	повидло		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 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			9,48	10,12	31,54	299,99	3,53	
ВСЕГО:		1822,00			54,95	67,36	225,19	1780,82	28,67	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ дошк Дели2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сБ дошк 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										

Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70	55,5						
масса пропаренной капусты			50						
морковь		7,5	6						
Сахар		1	1						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,3	0,3						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200			4,39	4,21	13,23	118,60	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						
Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№321 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
масса отварной говядины			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 иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			29,72	28,31	82,09	725,78	10,24	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
печенье									
Итого:	200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		63,00	60,00						
яйцо		12,00	12,00						
масло сливочное		9,60	8,00						
соль иодированная		3,00	3,00						
вода питьевая		0,12	0,12						
Картофель тушеный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
Картофель		173,00	130,00						
масло растительное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,40	7,00						
Морковь		12,50	10,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
соус			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
соль иодированная		0,20	0,20						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай всесовой		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, Дели + 2012
Итого:	430			18,80	14,83	47,79	403,44	19,99	
ВСЕГО:	1921			68,04	63,46	245,09	1852,22	38,63	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	

	Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00						
Итого:		414			9,11	14,17	52,76	375,24	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	
ОБЕД										
Салат из моркови	морковь сахар	60	75,00 0,60	60,00 0,60	0,79	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	крупя пшенная картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	180	12,00 80,00 10,00 9,52 2,00 0,70 120,00	12,00 60,00 8,00 8,00 2,00 0,70 120,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы соус сметанный : Вода или отвар сметана мука пшеничная соль иодированная масса соуса картофель морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная масса овощей с соусом	200	97,5 15 5 1,5 0,16 137 37,5 28 1,5 0,8	92,0 40,0 15,0 5,0 1,5 0,16 20,0 103,0 30,00 23,00 1,5 0,8 160,0	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016 №372 Сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,3 6 183	15,0 6,0 183,0	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		710			25,46	16,66	89,40	614,91	21,08	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная - Мука пшеничная на подпыл Сахарный песок масло сливочное Яйцо Дрожжи сухие Молоко Соль иодированная Вода Масса полуфабриката Яйцо (на смазку изделий) Масло растительное на смазку листов	70	42,00 1,40 5,46 1,96 4,03 0,35 18,20 0,49 16,52 82,60 1,80 1,40	42,00 1,40 5,46 1,96 3,36 0,35 18,20 0,49 16,52 82,60 1,50 1,40	5,32	3,64	34,24	191,33	0,21	№442 СБ шк 2017
Итого:		250			10,72	5,44	41,44	257,93	1,65	
УЖИН										
Омлет с сыром	яйно молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	120 57 15,3 3 0,4	100 57 15 3 0,4 150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410, 411 сб дошк Дели 2016
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	0,28	
ВСЕГО:		1840			63,07	61,86	228,02	1727,34	99,34	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
----------------------------------	-----------------	---------------------	---------------------	------------------	----------------------------	----------	---------------------

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Суп молочный с вермишелью	ЗАВТРАК	200							№100, сбшк2016	
	вермишель		16,00	16,00	4,38	3,80	14,36	120,00		0,66
	Сахар		1,10	1,10						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное соль иодированная		2,00 0,80	2,00 0,80						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	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		30/15/5			6,24	8,49	15,49	163,10	0,11	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		15,30	15,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		436			14,28	15,47	35,84	341,93	2,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с яблоками		60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
	свекла		64,00	50,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной		180/7			1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 535 23,12,2020
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		130	130						
	Сметана		7	7						
	Гуляш из отварной говядины			40/40			10,69	11,26	2,62	
говядина б/к (лопатка)		64,00	64,00							
соль иодированная		0,40	0,40							
масла отварной говядины			40,00							
морковь		17,50	14,00							
Лук репчатый		8,50	7,10							
томатная паста		1,20	1,20							
масло растительное		2,70	2,70							
вода		30,00	30,00							
мука пшеничная		2,00	2,00							
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						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 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:		682			23,42	23,73	73,22	632,33	13,13	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	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
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50						
	Масло сливочное		39,38	37,50						
	масса готового куриного фарша		2,80	2,80						
	Картофель			30,00						
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45						
	Лук репчатый			136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
	масса припущенного лука		1,80	1,80						
	Масло сливочное			7,70						
	соль иодированная		1,80	1,80						
	сахари панировочные		0,60	0,60						
	масса полуфабриката		3,20	3,20						
	выход готовой запеканки			175,00						
	Соус сметанный :			150,00						
	Сметана		7,50	30,00						
	Мука пшеничная		2,00	7,50						
	вода		22,50	2,00						
	чай с сахаром и лимоном		чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	

	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:		403			20,29	19,10	42,54	414,97	7,95	
ВСЕГО:		1921,00			65,71	64,77	195,31	1653,73	29,62	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		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	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		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 дошк Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
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									
морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса пропеченной капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сб дошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8	8						
Морковь		10	8						
Лук репчатый		4,76	4						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленые		21,84	12						
соль йодированная		1	1						
Бульон		132	132						
Сметана		7	7						
Жаркое из отварной птицы под домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
масса готовой мякоти птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Кисель	180			0,54	0,09	28,18	115,24	0,99	№ 648, сб тк 2004
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	652			23,37	28,38	73,87	650,21	16,79	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерское изделие	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
печенье									
Итого:	200			6,72	6,46	22,44	174,60	0,54	
УЖИН									
Вареники ленивые со сметанным соусом	130/20			19,51	10,40	21,00	255,32	0,26	№251, сб дошк 2016
творог		103,40	101,30						
мука пшеничная в/с		14,20	14,20						
сахар		7,40	7,40						
яйцо куриное		8,88	7,40						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса полуфабриката			123,50						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						

Напиток из шиповника	вода питьевая	180/6	15,00	15,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			20,12	10,65	27,68	286,70	90,26	
ВСЕГО:		1692			60,61	60,84	188,39	1551,57	118,79	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки			
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 йодированная		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						
Сыр порционно	15	15,30	15,00	3,95	3,99		51,50	0,11	№15 сб тк2017
Итого:	419			14,44	16,32	64,42	462,68	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/15			5,55	5,06	13,64	133,26	4,21	№91,128 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
лук репчатый		1,79	1,5						
яйцо куриное		1,44	1,2						
вода питьевая		1,5	1,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
масса полуфабриката фрикаделек			21,5						
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль йодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,92	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
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						
соус:									
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,20	2,40						№366 ,сб дошк 2016

	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						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		670			24,84	33,26	63,86	669,54	29,91	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар	75	3,00	3,00	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
Ватрушка с творогом			39,75	39,75						
	мука пшеничная		2,52	2,10						
	Яйцо куриное		1,80	1,80						
	Масло сливочное		16,00	16,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	сахарный песок		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,60	0,60						
	соль йодированная		1,80	1,80						
	мука пшеничная		30,00	29,25						
	творог		1,62	1,35						
	Яйцо куриное		1,65	1,65						
	сахарный песок		1,35	1,35						
	мука пшеничная		1,8	1,5						
	Яйцо куриное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:		258			14,53	10,06	36,50	293,50	1,32	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	крупка манная		55,1	52,5						
	яйцо		1,8	1,8						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	вода		15,5	13,0						
	соль йодированная		5,3	5,3						
	сахар		0,5	0,5						
	сухари панировочные		0,2	0,2						
	Масло растительное		5,3	5,3						
	Масса полуфабриката		1,8	1,8						
				83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	1,50						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай всовой		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, Дели + 2012
Итого:		413			14,69	8,05	62,21	380,40	0,72	
ВСЕГО:		1960			69,49	67,69	247,19	1890,91	38,09	

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	стр 184 табл 9 Дели+	

(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/15/7			3,49	6,59	7,13	106,79	11,54	№73, сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,33	17,1						
	Лук репчатый		17,96	17,1						
	яйцо куриное		1,79	1,5						
	вода питьевая		1,44	1,2						
	соль йодированная		1,5	1,5						
	Капуста свежая		0,15	0,15						
	Картофель		50,00	40,00						
	Морковь		31,92	24,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Масло растительное		9,52	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	Бульон		0,70	0,70						
	Сметана		140,00	140,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		33,30	31,70						
	рис		5,00	5,00						
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
	Лук репчатый			12,50						
	Масло растительное		10,80	9,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль йодированная			7,50						
	мука пшеничная		0,30	0,30						
	масса полуфабриката		3,50	3,50						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,20	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	изюм		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			19,85	23,88	88,97	657,20	19,60	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410, 411 сб дошк Дели 2016
	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	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1767			55,77	70,37	207,48	1686,08	99,71	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									

Каша пшеничная молочная 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 иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5			6,24	8,49	15,49	163,10	0,11	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		15,30	15,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	419			16,64	16,36	65,64	476,96	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса протертой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			6,02	5,70	11,65	122,14	4,42	№87 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной птицы			10						
картофель		47,88	36						
фасоль		14,58	14,4						
лук репчатый		8,64	7,2						
морковь		11,25	9						
масло растительное		3,6	3,6						
соль иодированная		0,7	0,7						
бульон		126	126						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
масло сливочное		39,40	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового мясного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,6						
Лук репчатый		12,72	10,60						
масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
судари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175						
выход готовой запеканки			150						
Соус сметанный :			30						
Сметана		7,5	7,5						
Мука пшеничная		2	2						
вода		22,5	22,5						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	655			28,98	29,60	69,14	658,35	13,32	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Слойка сладкая	70			4,46	8,25	35,50	233,33		стр 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная		43,40	43,40						
мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
яйцо		4,20	3,50						
Масло сливочное		3,50	3,50						
молоко		17,50	17,50						
сахар		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,56	0,56						
соль иодированная		0,56	0,56						
масса теста			70,00						
прослойка:									
сахар		7,00	7,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
масса полуфабриката			80,50						
яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
масло растительное для смазки листов		0,18	0,18						
Итого:	250			9,86	10,05	42,70	299,93	1,44	
УЖИН									

Королевская ватрушка	посыпка низ: Масло сливочное мука пшеничная в/с сахарный песок творожная начинка Творог Сахарный песок Яйцо куриное посыпка низ: Масло сливочное мука пшеничная в/с сахарный песок масса шоколадная	150		41,00 10,70 21,00 10,70 110,00 78,50 15,00 18,00 16,30 4,25 7,80 4,25 10,70	18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ГПК 810 от 15.02.2023	
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7		0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели 2016
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				20,85	11,23	79,35	500,98	2,91	
ВСЕГО:		1897				77,32	67,24	277,03	2021,02	23,84	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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	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:	406			12,60	16,43	59,67	438,09	2,03	
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	6,00	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной птицы			10,00						
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 или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	55,13						
лук репчатый		16,4	13,12						
соль иодированная		12,6	10,5						
яйцо		0,57	0,57						
мука пшеничная		0,84	0,7						
масло растительное		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
картофель		66,50	50,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		41,00	32,75						
масса припущенной капусты			30,00						
соль иодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус: вода		40,00	40,00						№366 ,сб дошк 2016

	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			21,97	40,31	65,56	723,96	26,01	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	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, Ддели +,2012
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			13,04	12,43	59,02	400,68	90,17	
ВСЕГО:		1757			54,73	76,04	217,57	1789,42	130,55	
ИТОГО за 10 дней		18492,00			633,50	661,18	2245,01	17580,04	666,20	
В среднем на 1 ребенка в день		1849,20			63,35	66,12	224,50	1758,00	66,62	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 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 продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%