



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



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной организации
 Заведующий МБДОУ №3
 Д.Р. Сулейманов
 Д.Р. Сулейманов
 Д.Р. Сулейманов

День 1 -ый

Наименование блюда и ингредиентов	Индикаторы	Масса порции	Кол - во (в г)		Состав			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, мясом сливочным		30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		414			15,21	17,64	59,64	459,22	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или малина)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая		50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/30	97,20 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	92,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре картофельное		140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№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 пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка, ацидофильный, реженка)		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Виточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25	51,40 39,40 5,00 8,20 11,40 0,80	37,50 37,50 5,00 8,20 9,50 0,80	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016

Соус томатный с овощами	Лимо курное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	судари панированные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых колбас			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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№204 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай восточный		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		628			19,42	18,10	89,30	598,58	1,50	
ВСЕГО:		1842			57,72	58,21	250,14	1772,25	37,55	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Коп - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
Какао с молоком	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						

Каши гречневая раскатаная с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб тк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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:		685			24,68	25,99	92,96	712,32	16,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисло-молочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Булочка сладкая		50	185,00	180,00	4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сб-униц. национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	сахар		1,00	1,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	сахар		5,00	5,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	масло растительное		0,13	0,13						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готовной о омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		693			25,79	34,41	56,41	629,64	3,56	
ВСЕГО:		1892			62,60	73,42	220,85	1813,46	25,45	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каши ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		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	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги			10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Рассольник Ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						

Биточки "Домашние"	Бульон		132,00	132,00						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	Сметана		7,00	7,00						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	цедра - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,83	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7							
Мука пшеничная		5,25	5,25							
масса полуфабриката			82,6							
масло растительное		2,6	2,6							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,95	165,79	0,00	№219 СБ допк 2016
			45,50	45,50						
			275,00	275,00						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
			21,00	21,00						
			6,00	6,00						
			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 +, табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		705			24,85	23,13	120,89	792,53	9,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолоочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолоочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ допк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:		10,70	10,70						
	масло сливочное		21,00	21,00						
	мука пшеничная		10,70	10,70						
	сахарный песок		78,50	78,50						
	творог		15,00	15,00						
	сахарный песок		18,00	15,00						
	яйцо куриное		4,25	4,25						
	посыпка верх:		7,80	7,80						
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная									
	сахарный песок									
Напиток из лимонника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№299 об допк 2016
	лимонник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		536			26,45	15,97	86,36	593,58	44,37	
ВСЕГО:		1745			64,16	52,04	284,26	1884,35	65,66	

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	Крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		108,00	108,00						
	Батон вареной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			16,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
2 - ой ЗАВТРАК										
Секс ржаной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с яблоками	свежая	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 допк. 2016
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб допк 2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода питьевая		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса полушпиковой индейки			16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
масло растительное		4,00	4,00							

	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Индийка тушеная с овощами по-Татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дощк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		697			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, няник анипастеризованный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дощк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Сдоба обжаренная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дощк 2016
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на полтыл		1,50	1,50						
	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сулари папировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дощк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,09						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		659			23,32	18,04	81,43	577,22	17,99	
ВСЕГО:		1960			56,97	53,71	254,55	1734,77	32,04	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дощк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

Итого:		428			13,15	14,51	70,91	468,13	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разлитый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										доп.к. 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб допк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох колотый		16,20	16,00						
	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикадельек			14,30						
	масса полуфабриката фрикадельек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ доп.к.к. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб допк 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 йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	морковь		3,00	2,40						
	лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		765			22,43	29,25	83,46	704,81	39,57	
УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ допк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб допк 2016
	творог		121,55	119,20						
	дрюпа манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	слизана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сахар пшеничный		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/67			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:		1936			66,87	74,45	233,64	1892,92	48,97	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупа рисовая		13,50	13,50						
	крупа 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		3,00	3,00						
Чай с молоком сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 2016
	батон вчерашний		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разлитый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
				30,00						
соус сметанно-томатный			2,25	2,25						
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	вода		7,50	7,50						
	сметана		1,20	1,20						
	томатная паста		0,30	0,30						
	соль иодированная			30,00						
	масса соуса сметанно-томатного									
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		615			18,28	17,46	72,62	514,62	14,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ржанки)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка дрожная		50	185,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на пшенице		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 круассан			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							
Омлет натуральный		150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	или с сыр 12%, доля т, доля
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10				0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоко		11,40	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		606				24,94	36,61	58,02	661,86	1,76	
ВСЕГО:		1825				54,89	69,36	206,27	1664,57	22,80	

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупка ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из эшантеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста эшантенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупкой и томатом, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	фрикадельки куриные									
	цуккины-бройлеры погр с/м		17,56	11,40						
	ком фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
	крупка манная		63,00	60,00						
	яйцо		2,10	2,10						
	лук репчатый		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017

	яблоки свежие		34,00	28,00						
	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, Деми +, 2012
Итого:		688			19,46	19,27	87,53	607,42	34,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Деми +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Деми +, 2012
Напиток из топленого молока		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шоколадик		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		566			20,93	14,52	65,57	476,48	92,52	
ВСЕГО:		1758			51,97	46,63	218,78	1531,96	137,77	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Деми 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Деми 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Деми 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	капуста свежая		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		41,00	32,00						
	сахар		0,20	0,20						
	томат-паста		2,00	2,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,10	11,33	167,20	0,67	№322, сб дошк 2016
	дроплета-бройлеры полн с/м или фарш куриный		80,00	52,00						
	хлеб пшеничный		54,60	52,00						
	вода питьевая		12,60	12,60						
	соль иодированная		18,00	18,00						
	сухари панировочные		0,70	0,70						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дея +, 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дея +, 2012	
Итого:	704			31,74	16,56	104,13	702,31	14,57		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180		185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дощк 2016
Кондитерское изделие печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дея +, 2012	
Пудинг творожный запеченный с повидлом	180/20				16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дощк 2016
		121,20	120,00							
		10,40	10,40							
		10,40	10,40							
		6,24	5,20							
		5,00	5,00							
		0,50	0,50							
		5,20	5,20							
		5,20	5,20							
		20,40	20,00							
Чай с сахаром	180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дея 2010
		0,45	0,45							
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Итого:	556				24,99	23,95	82,41	643,10	0,91	
ВСЕГО:	1864				71,14	56,27	266,90	1871,38	21,77	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дощк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дощк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			13,30	14,96	64,54	446,70	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дея +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дощк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дощк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса полусушеной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,32	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Гуляш из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудки или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дощк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						

Кисель	вода питьевая	92,30	92,30	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	180									
кисель-концентрат	21,00	21,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
сахар	6,00	6,00								
вода	180,00	180,00								
45	45,00	45,00								
Хлеб ржаной										
Итого:		678		26,56	19,55	84,63	633,43	10,68		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (жатык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток	185,00	180,00							
Ватрушка с повидлом		75		4,46	2,98	31,8	182		ТТК	
	мука пшеничная в/с	38,00	38,00							
	дрожжи сухие	0,30	0,30							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	сахарный песок	2,00	2,00							
	масло сливочное	1,70	1,70							
	яйцо куриное	2,40	2,00							
	вода питьевая	15,00	15,00							
	мука пшеничная в/с повидло	1,70	1,70							
	яйцо куриное	30,30	30,00							
	масло растительное	1,80	1,50							
	0,25	0,25								
	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 с6 шк 2017	
Котлеты рыбные	рыба (мистай с/м БГ)	63,30	46,20							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	хлеб пшеничный	12,60	12,60							
	молоко	18,20	18,20							
	сулари панировочные	7,00	7,00							
	масса полуфабриката		81,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 с6 шк 2017		
Картофель запеченный	картофель	270,00	203,00							
	масло растительное	5,00	5,00							
	соль йодированная	0,35	0,35							
30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Хлеб пшеничный		180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010	
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							
Вода	180,00	180,00								
Итого:		688		24,88	20,26	97,71	685,57	24,13		
ВСЕГО:		1880		65,64	54,97	254,98	1808,69	97,12		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
					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 йодированная		0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон паровой		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№416 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/б		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 201
	зеленый горошек к/б		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, с6 дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая или бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Азу-па-татирки с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	Говядина (позатка б/к)		64	64						
	соль йодированная		0,4	0,4						

	Масса отварной говядины			40						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45,5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		662			24,91	28,82	55,06	588,42	24,67	
УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолоочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№120 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолоочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	преники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль водородная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№229 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		574			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1 850			60,16	70,45	195,09	1664,47	76,02	
ИТОГО за 10 дней		18552			612,11	609,53	2385,46	17638,82	565,15	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1855			61,21	60,95	238,55	1763,88	56,52	

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 П. П. Москва Дели плюс 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 энергетичности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, 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 П. П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственный птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные, расфасованы условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель расфасован по упаковке продуктов с1 0% (20% отходы) моркови, свекла расфасованы с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сырстанд с массовой долей жира 15%
 - кисломолоочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%