

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День 1 - ый

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	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4.22	4.92	23.38	155.56	0.67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7.5	7.5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0.4	0.4						
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		2.5	2.5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8.99	11.69	46.65	328.64	1.84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1.00		20.20	84.80	4.00	№418 Дели2016
Итого:	200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0.49	0.04	4.59	32.68		№42 дошк. СБ 2016
морковь		50.00	40.00						
сахар		0.40	0.40						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3.61	2.87	10.55	90.56	5.190	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11.97	11.4						
Лук репчатый		1.19	1						
Яйцо		0.96	0.8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0.1	0.1						
масса полуфабриката			14.3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59.90	45.00						
вермишель		6.00	6.00						
Морковь		7.50	6.00						
Лук репчатый		7.20	6.00						
Масло растительное		1.50	1.50						
соль иодированная		0.50	0.50						
Вода		105.00	105.00						
Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	50/2			8.44	10.79	8.25	163.96	0.060	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36.57	35.00						
или фарш говяжий		36.75	35.00						
лук репчатый		12.00	10.00						
масло растительное		1.00	1.00						
масса пассерованного лука репчатого			5.00						
Хлеб пшеничный		9.00	9.00						
Вода		7.00	7.00						
сухари панировочные		5.00	5.00						
соль иодированная		0.40	0.40						
масса полуфабриката			60.00						
Масло растительное		0.60	0.60						
масло сливочное		2.00	2.00						
Капуста тушеная	120			2.45	4.42	9.47	92.40	20.50	№ 354 сб дошк 2016
капуста свежая		172.00	137.52						
масло растительное		4.20	4.20						
морковь		3.00	2.40						
лук репчатый		5.76	4.80						
томатная паста		2.88	2.88						
мука пшеничная		1.44	1.44						

	сахар		0.90	0.90						
	соль йодированная		0.45	0.45						
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.540	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12.75	12.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.86	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		557			17.80	18.61	60.72	508.83	26.29	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2	2						
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		172			5.10	9.85	20.50	191.50	1.05	
УЖИН										
Пудинг рыбный		45/15			8.98	2.93	4.40	80.00	0.12	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6.2	6.2						
	яйцо		4.8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1.7	1.7						
	соль йодированная		0.3	0.3						
	Масло растительное		0.8	0.8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7.5	7.5						
	масло сливочное		0.8	0.8						
	Мука пшеничная		0.8	0.8						
	Вода		7.5	7.5						
	Сахар		0.15	0.15						
	соль йодированная		0.09	0.09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль йодированная		0.45	0.45						
Чай с сахаром		150/5			0.0525	0.015	5.02	20.08	0.02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		360			13.38	6.99	38.07	268.63	14.67	
ВСЕГО:		1648			46.27	47.13	186.14	1382.41	47.85	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3.76	6.13	22.96	162.00		ТТК №1Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0.4	0.4							
		3	3							
Какао с молоком	180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели2016	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4.55	7.02	12.92	132.83	0.07	№3 сб дошк2016	
		25	25							
		10.2	10							
		5	5							

Итого:	369			11.97	16.33	46.75	385.61	1.50	
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 картофельный с солеными огурцами	40			0.49	3.14	3.58	44.56		№23 сб дошк. 2016
картофель		21.92	16.00						
морковь		10.24	8.00						
огурцы соленые		21.84	12.00						
лук репчатый		2.40	2.00						
масло растительное		2.00	2.00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1.26	4.00	6.81	73.58	6.43	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая		15.6	12.5						
Картофель		16.63	12.5						
Морковь		11.25	9.0						
Лук репчатый		7.80	6.5						
Свекла		32	25.0						
Сахар		1.5	1.5						
Масло растительное		3.0	3.0						
соль иодированная		0.65	0.7						
Бульон		120	120.0						
Сметана		7.0	7.0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5.99	7.13	5.16	109.04	0.47	№ 325 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45.6 30.77	29.3 29.3						
Хлеб пшеничный		7.3	7.3						
Вода		9.0	9.0						
соль иодированная		0.3	0.3						
Масса полуфабриката			46.0						
Масло растительное		0.6	0.6						
Соус молочный:			20.0						
Молоко		10.0	10.0						
Масло сливочное		1.04	1.0						
Мука пшеничная		1.04	1.0						
Вода		10.0	10.0						
Сахар		0.2	0.2						
соль иодированная		0.2	0.2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4.17	2.66	23.45	134.38	0.00	№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38.5	38.5						
вода		231.0	231.0						
соль иодированная		0.45	0.45						
масло сливочное		3	3						
Кисель	150			0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ТТК
Кисель-концентрат		17.5	17.5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			14.68	17.43	66.35	493.49	7.73	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4.35	3.75	6.30	76.50	0.45	№386 Сб дошк 2017
кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная	35			2.37	4.88	14.73	112.24		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		21.35	21.00						
мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70						
Сахар		4.20	4.20						
Масло сливочное		4.55	4.55						
соль иодированная		0.21	0.21						
дрожжи сухие		0.14	0.14						
вода		10.70	10.70						
масса полуфабриката			39.90						
для крошки:									
мука пшеничная		0.84	0.84						
масло сливочное		0.70	0.70						
масса крошки			1.40						
масло растительное для смазки изделий		0.70	0.70						
Итого:	185			6.72	8.63	21.03	188.74	0.45	
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.61	№251 сб дошк 2016

	Творог		103.2	101.2						
	крупа манная		6.6	6.6						
	Яйцо		5.28	4.4						
	Сахар		8.8	8.8						
	Сметана		4.4	4.4						
	Масло сливочное		4.4	4.4						
	Сухари панировочные		4.4	4.4						
	соль иодированная		0.55	0.55						
	молоко густенное		20.40	20.00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.17	21.78	2.02	№412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.55	5						
	Вода		150.0	150.0						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		315			22.73	17.20	46.96	433.93	2.63	
ВСЕГО:		1524			56.50	60.00	190.89	1548.78	22.31	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5.31	4.87	35.49	207.40	0.67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0.4	0.4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.20	№ 413 сб дошк 2016
		0.45	0.45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10.25	11.62	58.89	381.66	1.87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели2016
Итого:	200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0.44	3.1	2.07	30.68		№36 дошк. 2016
		41	32						
		8	7						
		2.00	2.00						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4.26	2.19	7.27	68.25	0.06	№86 сб дошк 2016
		24.4	23.0						
			10.0						
		9	9						
		60	45						
		7.5	6						
		7.14	6						
		1.5	1.5						
		0.5	0.5						
		105.0	105.0						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11.21	18.94	9.15	253.56	14.05	№148 ,сб дошк 2016
		52.50	50.00						
		2.00	2.00						
			40.00						
		46.55	35.00						
		23.40	17.60						
			16.00						
		18.48	15.40						
			12.32						
		32.13	25.70						
			22.70						
		0.50	0.50						

	Масло растительное соус:		4.00	4.00						№366 ,сб дошк 2016
	вода		33.00	33.00						
	Масло сливочное		1.50	1.50						
	Мука пшеничная		1.50	1.50						
	Морковь		2.66	2.00						
	Лук репчатый		1.20	1.00						
	томатная паста		2.00	2.00						
	Масло сливочное		0.50	0.50						
	сахар		0.33	0.33						
	соль йодированная		0.33	0.33						
	масса соуса			33.00						
	масса рагу с фаршем			150.00						
Компот из урюка		150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15.3	15.0						
	масса отварных сухофруктов			27.6						
	Вода		152	152.0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			18.57	24.66	46.17	478.55	14.11	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4.35	3.75	7.20	80.25	1.95	№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:		170			5.85	5.71	22.08	163.65	1.95	
УЖИН										
Эч-почмак с мясным фаршем		75			9.90	11.20	43.00	310.72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23.25	23.25						
	в том числе на подпыл		0.75	0.75						
	яйцо		2.34	1.95						
	масло сливочное		1.95	1.95						
	сахарный песок		0.75	0.75						
	молоко		9.40	9.40						
	дрожжи сухие		0.23	0.23						
	соль йодированная		0.30	0.30						
	масса теста			37.50						
	фарш:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		17.85	17.00						
	или фарш говяжий		17.85	17.00						
	картофель		29.30	22.00						
	Лук репчатый		7.80	6.50						
	Масло сливочное		3.40	3.40						
	соль		0.40	0.40						
	масса фарша			49.00						
	яйцо для смазки изделий		1.44	1.20						
	масло растительное для смазки листов		0.23	0.23						
	масса готового эч-почмака			75.00						
	масло растительное для смазки изделий		0.75	0.75						
Чай с мармеладом		170/10			0.07	0.02	10.74	43.34	0.02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0.5	0.5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		280			11.87	11.42	66.04	412.81	0.02	
ВСЕГО:		1544			47.55	53.41	213.38	1521.47	21.95	

День 4 - ый

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			
ЗАВТРАК							Ккал	С	

Суп молочный со звездочками	180			5.18	4.69	15.15	119.16	0.59	№100,сб дошк 2016
		Суповая засыпка (звездочки)	14.40	14.40					
		Сахар	1.40	0.40					
		Молоко	126.00	126.00					
		Вода	54.00	54.00					
		Масло сливочное	1.80	1.80					
		Соль	0.80	0.80					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 сб дошк,2016
		Кофейный напиток	2.5	2.5					
		Сахар	6	6					
		Молоко	90	90					
		Вода	108	108					
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1.98	4.38	14.82	106.70	0.16	№2 сб дошк,2016
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
		повидло	10	10					
Итого:	406			10.00	11.48	40.32	300.44	1.92	
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 моркови с изюмом	40			0.50	0.05	8.91	38.12	1.61	№66 сб школьн. 2017
		морковь	45.00	36.00					
		изюм	4.80	4.70					
		сахар	0.20	0.20					
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3.80	7.93	20.48	106.69	3.50	СБ дошк.2016 №87
		Картофель	40.05	30					
		Горох колотый	12.15	12					
		лук репчатый	7.2	6					
		Морковь	9.6	7.5					
		соль иодированная	0,15	0,15					
		Масло растительное	3	3					
		Бульон	105	105					
Гуляш из отварной птицы	30/30			9.56	5.30	2.04	92.63		ТТК
		Цыплята - бройлеры с/м	73.12	69.0					
		Морковь	12.5	10.0					
		Лук репчатый	6	5.0					
		Масло растительное	1.0	1.0					
		вода питьевая	20.0	20.0					
		Мука пшеничная в/с	1.5	1.5					
		Масло растительное	2	2.00					
		Соль	0.5	0.5					
		Томатная паста	0.9	0.9					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2.65	1.77	25.86	134.03		№304 СБ 2017
		Крупа рисовая	39.6	39.6					
		соль иодированная	0.5	0.5					
		вода питьевая	240.0	240.0					
		масло сливочное	2.0	2.0					
Напиток из сухофруктов	150			0.50	0.07	14.00	60.00	0.54	№394 СБ дошк 2016
		сухофрукты	12.75	12.50					
		Сахар	5.00	5.00					
		вода	152.00	152.00					
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	547			19.32	15.54	85.14	500.70	5.65	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир,ряженка,катык)	150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	155	150					
		сахар	2	2					
Булочка с сахаром	50			3.80	2.60	24.46	136.67	0.15	№442 СБ шк 2017
		Мука пшеничная	30.00	30.00					
		Мука пшеничная на подпыл	1.00	1.00					
		Сахарный песок	3.90	3.90					
		масло сливочное	1.40	1.40					
		Яйцо	2.88	2.40					
		Дрожжи сухие	0.25	0.25					
		Молоко	13.00	13.00					

Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1.00		20.20	84.80	4.00	№418 Дели2016
Итого:		200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД										
Винегрет овощной с солеными огурцами		40			0.56	4.02	2.92	50.04		№46 дошколь. 2016
Картофель			13.76	10.00						
Свекла			10.20	8.00						
морковь			7.56	6.00						
огурцы соленые			14.56	8.00						
лук репчатый			7.14	6.00						
масло растительное			2.40	2.40						
Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной		150/5			1.08	3.74	5.67	65.25	6.25	ТТК 535 23,12,2020
картофель			57.19	43.00						
капуста свежая			23.75	19.00						
морковь			9.40	7.50						
Лук репчатый			9.60	8.00						
Масло растительное			3.00	3.00						
соль иодированная			0.50	0.50						
Бульон			112.50	112.50						
Сметана			5.00	5.00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4.98	5.17	5.89	90.00		ТТК
Цыплята - бройлеры с/м			40.00	26.00						
хлеб пшеничный			6.00	6.00						
вода питьевая			8.00	8.00						
лук репчатый			9.60	8.00						
масло растительное			1.50	1.50						
мука пшеничная			2.70	2.70						
масло растительное			2.00	2.00						
сметанно-томатный соус				20.00						
сметана			5.00	5.00						
мука пшеничная			1.50	1.50						
вода питьевая			15.00	15.00						
томатная паста			1.00	1.00						
соль йодированная			0.16	0.16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4.17	2.66	23.45	134.38	0.00	№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия			38.5	38.5						
вода			231.0	231.0						
соль иодированная			0.45	0.45						
масло сливочное			3	3						
Компот из свежих яблок		150			0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	342 сб шк 2017
яблоки свежие			27.4	24.0						
вода			152.0	152.0						
сахар			5.0	5.0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		558			13.56	16.19	74.68	504.82	6.93	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150	158	150	4.35	3.75	7.20	80.25	1.95	№419 Сб дошк 2016
молоко										
Кондитерское изделие		20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
печенье										
Итого:		170			5.85	5.71	22.08	163.65	1.95	
УЖИН										
Омлет с сыром		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.22	№229,сб дошк2016
яйцо			102	85						
молоко			51	51						
сыр			13.26	13						
масло сливочное			2.6	2.6						
соль иодированная			0.3	0.3						
масса готового омлета				130						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.17	21.78	2.02	№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой			0.4	0.4						
Сахар			5	5						
лимон			5.55	5						
Вода			150.0	150.0						
Хлеб пшеничный		20	20.0	20.0	1.52	0.16	9.84	47.00		табл 6 стр 134,Дели + 2012

Итого:	310			13.70	21.70	17.29	319.82	2.24	
ВСЕГО:	1602			48.11	60.08	189.28	1498.32	16.62	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3.92	6.85	22.39	166.76	0.00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17.7	17.7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0.4	0.4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	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	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8.87	13.61	45.79	341.02	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									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0.56	2.03	3.61	34.96		№21 дошк. СБ 2016
капуста свежая		46.25	37.00						
Масса прогретой капусты			33.40						
Морковь		5.00	4.00						
Сахарный песок		0.70	0.70						
Масло растительное		2.00	2.00						
Соль йодированная		0.20	0.20						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	150/5			1.34	3.80	7.37	72.45	0.06	№82 сб дошк 2016
Картофель		66.5	50						
крупа перловая		6	6						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		3,57	3						
Огурцы соленые		18,2	10						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		114	114						
соль иодированная		0,5	0.5						
Сметана		5	5						
Курица тушеная с овощами по-татарски	40/20			9.70	9.52	1.77	131.85	3.33	ТТК
цыплята - бройлеры с/м		96.6	92.0						
соль иодированная		0.3	0.30						
масса отварной мякоти птицы			40.0						
лук репчатый		18.00	15.00						
морковь		10.00	8.00						
Масло сливочное		1.60	1.60						
бульон		6.70	6.70						
Каша гречневая рассыпчатая	110			6.46	2.96	29.15	169.00		№179 сб шк 2017
Крупа гречневая		52.00	52.00						
Вода		78.00	78.00						
Масло сливочное		1.70	1.70						
соль иодированная		0.24	0.24						
Кисель	150			0.54	0.08	13.50	62.70	0.99	ТТК
Кисель-концентрат		17.50	17.50						
Сахар		5.00	5.00						
вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	560			20.91	18.81	69.25	540.19	4.38	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.50	0.45	№386 СБ дошк 2017

(кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		170			5.10	9.85	18.80	185.00	0.45	
УЖИН										
Королевская ватрушка		130			15.98	9.50	50.58	350.13	0.07	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			35.00						
	Масло сливочное		9.00	9.00						
	мука пшеничная в/с		17.00	17.00						
	сахарный песок		9.00	9.00						
	творожная начинка			95.00						
	Творог		68.00	68.00						
	Сахарный песок		13.50	13.50						
	Яйцо куриное		16.20	13.50						
	посыпка низ:			14.20						
	Масло сливочное		3.50	3.50						
	мука пшеничная в/с		7.20	7.20						
	сахарный песок		3.50	3.50						
	масса полуфабриката			144.00						
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15.3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			16.49	9.71	56.15	376.28	75.07	
ВСЕГО:		1474			51.76	52.37	199.79	1489.49	91.10	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
		18.00	18.00						
		123.00	123.00						
		2.00	2.00						
		0.40	0.40						
		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 сб дошк,2016
		2.5	2.5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4.55	7.02	12.92	132.83	0.07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		10.2	10						
		5	5						
Итого:	369			11.64	14.02	45.88	356.67	2.06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели2016
Итого:	200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0.49	0.04	4.59	32.68		№42 дошк. СБ 2016
		50.00	40.00						
		0.40	0.40						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	150/5			1.19	3.72	4.72	61.95	9.49	№73 сб дошк 2016
		37.5	30						
		23.94	18						
		7.5	6						
		7.14	6						
		3	3						
		0.5	0.5						
		120	120						
		5	5						
Плов из отварной индейки	150			6.92	5.95	34.32	217.98	4.08	№265 сбшк 2017
		33.60	33.60						
			24.00						
		5.00	5.00						
		8.93	7.50						
		12.50	10.00						

	Крупа рисовая		32.00	32.00						
	вода		65.00	65.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	масса гарнира			126.00						
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60.00	0.54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12.75	12.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		530			11.41	10.20	71.48	441.84	14.11	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром		150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Ватрушка с творогом		50			6.15	3.65	19.45	134.67	0.03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26.50	26.50						
	Яйцо куриное		1.68	1.40						
	Масло сливочное		1.20	1.20						
	вода питьевая		10.70	10.70						
	сахарный песок		1.40	1.40						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	мука пшеничная		1.20	1.20						
	творог		19.70	19.50						
	Яйцо куриное		1.08	0.90						
	сахарный песок		1.1	1.1						
	мука пшеничная		0.9	0.9						
	Яйцо куриное		1.2	1						
	Масло растительное		0.2	0.2						
	Масло растительное		0.2	0.2						
Итого:		202			10.50	7.40	27.45	217.67	1.08	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		50			6.10	3.88	7.34	89.00	0.16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51.0	37.5						
	Крупа манная		1.25	1.3						
	яйцо		9.00	7.50						
	Лук репчатый		11.10	9.30						
	вода		3.75	3.8						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	сахар		0.1	0.1						
	сухари панировочные		3.8	3.8						
	Масло растительное		1.3	1.3						
	Масса полуфабриката			59.0						
Пюре Картофельное		120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Чай с мармеладом		170/10			0.07	0.02	10.74	43.34	0.02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0.5	0.5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		375			10.52	7.94	46.73	300.89	14.71	
ВСЕГО:		1676			45.06	39.57	211.74	1401.87	35.96	

День 8 - ой

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5.79	6.28	26.29	185.66		ТТК №5Д
		18	18						
		70	70						
		42	42						
		2	2						

	соль		0.4	0.4						
	масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			11.37	13.82	50.08	374.94	1.43	
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 свеклы с зеленым горошком к/с		40			0.66	1.65	2.92	29.16	2.74	№53 сб школьн. 2017
	свекла		33.28	26.00						
	горошек зеленый к/с		13.36	8.00						
	яблоки свежие		4.56	4.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		150			1.18	1.63	7.27	51.45	0.05	№86 сб дошк 2016
	картофель		59.85	45						
	крупка гречневая		12	12						
	лук репчатый		7.14	6						
	морковь		7.5	6						
	масло растительное		1.5	1.5						
	соль йодированная		0.65	0.65						
	бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом		55			9.47	9.02	2.52	129.00		№328 СБ 2016
	куры/цыплята		92.34	92.34						
	масса отварной мякоти птицы			38.00						
	крупка рисовая		3.50	3.50						
	вода		12.90	12.90						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	Масса вязкой рисовой каши			15.00						
	Яйцо		7.20	6.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
	сыр		1.53	1.50						
Рагу из овощей		120			2.02	12.56	9.83	162.29	14.30	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		53.20	40.00						
	морковь		24.00	19.20						
	масса запеченной моркови			18.00						
	Лук репчатый		20.40	16.80						
	масса припущенного лука			13.20						
	капуста свежая		32.75	26.20						
	масса припущенной капусты			24.00						
	соль йодированная		0.60	0.60						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соус:									
	вода		35.00	35.00						№366 ,сб дошк 2016
	Масло сливочное		1.58	1.58						
	Мука пшеничная		1.58	1.58						
	Морковь		2.63	2.10						
	Лук репчатый		1.26	1.05						
	томатная паста		2.10	2.10						
	Масло сливочное		0.53	0.53						
	сахар		0.35	0.35						
	соль йодированная		0.35	0.35						
	масса соуса			35.00						
	масса рагу			120.00						
Компот из урюка		150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15.3	15.0						
	масса отварных сухофруктов			27.6						
	Вода		152	152.0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		2012
Итого:		550			15.99	25.30	50.22	497.96	17.09	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						

Гребешок из дрожжевого теста	40			3.67	5.65	20.12	146	0.11	№445 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25.64	25.64						
мука пшеничная в/с на подпыл		0.8	0.8						
Сахар		1.36	1.36						
Масло сливочное		1.16	1.16						
яйцо куриное		1.63	1.36						
соль иодированная		0.4	0.4						
Дрожжи сухие		0.2	0.2						
Вода питьевая		10.32	10.32						
повидло		10.2	10						
Масло растительное		1.25	1.25						
яйцо для смазки изделий		0.75	0.75						
Итого:	190			8.02	9.40	26.42	222.00	0.56	
УЖИН									
Омлет натуральный	130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.22	№229,сб дошк2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0.3	0.3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0.053	0.015	5.018	20.085	0.02	№411 сб дошкДели2016
чай весовой		0.4	0.4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	310			14.03	21.73	19.60	329.87	0.24	
ВСЕГО:	1509			49.82	70.65	156.12	1471.77	29.32	

День 9- ый

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	140/3			6.02	4.84	30.97	191.96	0.67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0.4	0.4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	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	25/10/5			4.55	7.02	12.92	132.83	0.07	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10.2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			13.59	14.25	54.37	400.55	1.94	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели2016
Итого:	200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0.05	2.04	4.47	36.04		ТТК
капуста		44.38	35.50						
масса прогретой капусты			32.00						
яблоки		5.70	5.00						
сахарный песок		1.00	1.00						
масло растительное		2.00	2.00						
соль иодированная		0.20	0.20						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	150/10			5.63	5.02	9.96	115.15	0.14	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40.00	30						
Горох колотый		12.15	12						
лук репчатый		7.2	6						
Морковь		9.6	7.5						
соль иодированная		0.5	0.5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						

	говядина (котлетное 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 иодированная		0.1	0.1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14.3						
	масса готовых фрикаделек			10						
Тефтели мясные		50			5.79	5.21	5.62	92.46	0.04	№303 сб дошк. 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33.30	31.70						
	или фарш говяжий		33.30	31.70						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	хлеб пшеничный		10.00	10.00						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	лук репчатый		12.00	10.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса припущенного лука			5						
	мука пшеничная		3.40	3.40						
	масса полуфабриката			60.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4.17	2.66	23.45	134.38		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		38.5	38.5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масло сливочное		3	3						
Кисель		150			0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		548			18.40	15.43	70.85	509.96	1.01	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.50	0.45	№386 Сб дошк 2017
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		170			5.85	5.71	21.18	159.90	0.45	

УЖИН										
Запеканка творожная с молоком сгущеным		110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.61	№251 сб дошк 2016
	Творог		103.2	101.2						
	крупа манная		6.6	6.6						
	Яйцо		5.28	4.4						
	Сахар		8.8	8.8						
	Сметана		4.4	4.4						
	Масло сливочное		4.4	4.4						
	Сухари панировочные		4.4	4.4						
	соль иодированная		0.55	0.55						
	молоко сгущенное		20.40	20.00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.17	21.78	2.02	№412 сб дошкДели2016
	чай весовой		0.8	0,8/						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		290			20.83	17.00	34.66	375.18	2.63	
ВСЕГО:		1577			59.67	52.39	201.26	1530.40	10.03	

День 10 - ый										
Наименование блюда и продукции	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4.17	4.69	30.01	179.36	0.67	ТТК №8Д	
			17.7	17.7						
			70	70						

	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с сахаром, с яблоком		150/5/10			0.09	0.06	6.00	24.78	1.02	ТТК
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
	яблоки		11.4	10						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		338			6.17	9.10	48.93	302.64	1.69	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0.6	0.03	6.17	27.36		ТТК
	морковь		31.30	25.00						
	лук репчатый		6.00	5.00						
	томатная паста		4.00	4.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахарный песок		0.30	0.30						
	соль		0.30	0.30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1.54	3.33	6.97	69.45	0.03	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		11.3	11.3						
	Яйцо		3.6	3						
	бульон		2.1	2.1						
	Соль		0.18	0.18						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7.50	6.0						
	Лук репчатый		7.1	6.0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143.00						
	Соль		0.5	0.5						
Биточки "Домашние"		50			7.61	11.07	7.66	161.00	0.52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		59.5	39.38						
	или фарш куриный		41.4	39.38						
	морковь		11.75	9.4						
	Лук репчатый		9	7.5						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	яйцо		0.6	0.5						
	Мука пшеничная		3.75	3.75						
	масло растительное		1.9	1.9						
Картофель запеченный		120			3.26	7.07	25.31	182.40		№147 СБ 2017
	картофель		231.60	174.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масло растительное		5.00	5.00						
Компот из свежих яблок		150			0.12	0.12	11.00	46.05	0.68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27.4	24.0						
	вода		152.0	152.0						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			15.44	22.04	70.96	555.49	1.23	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4.35	3.75	7.20	80.25	1.95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		+2012
Итого:		170			5.85	5.71	22.08	163.65	1.95	
УЖИН										
Расстегай с рыбой		100			11.50	9.50	25.00	220.00	0.15	ТТК
	мука пшеничная		50.0	50.0						
	мука пшеничная на подпыл		2.0	2.0						
	Сахар		2.50	2.5						
	Масло сливочное		2.50	2.50						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	дрожжи сухие		0.20	0.2						
	вода		21.5	21.5						
	Масса теста			75.0						
	минтай ПБГ с/м		57.0	41.0						
	масса готовой рыбы			33.6						

	Лук репчатый		6.0	5.0						
	Масса пассированного лука			2.5						
	Мука пшеничная		0.4	0.4						
	масло сливочное		4.0	4.0						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	Масса фарша рыбного			40.0						
	Масса полуфабриката			115.0						
	смазки листов		0.4	0.4						
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15.3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		255			12.01	9.71	30.57	246.15	75.15	
ВСЕГО:		1398.00			39.87	46.96	182.34	1314.93	90.02	
ИТОГО за 10 дней		15567.00			492.35	525.08	1941.18	#VALUE!	399.22	
В среднем на 1 ребенка в день		1557			49.24	52.51	194.12	#VALUE!	39.92	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без 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%

**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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5.35	5.41	38.57	225.00	0.86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13.50	13.50						
Крупа пшенная		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	3						
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 Дели2016
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	404			10.49	12.32	60.05	379.27	2.03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180.00	180.00	0.90		18.18	76.32	3.60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0.90	0.00	18.18	76.32	3.60	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0.80	0.06	4.74	23.40	2.88	№21,сб дошк2016
морковь		75	60						
сахар		0.6	0.6						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/10			3.86	3.07	12.65	103.43	6.23	№88 СБ дошк 2016
говядина о/к (котлетное мясо)		11.97	11.40						
или фарш говяжий		11.97	11.40						
Лук репчатый		1.19	1.00						
Яйцо		0.96	0.80						
Вода для фарша		1.00	1.00						
соль иодированная		0.10	0.10						
масса полуфабриката			14.30						
масса готовых фрикаделек			10.00						
Картофель		79.80	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 с маслом сливочным	70/2			11.81	14.54	11.54	224.26	0.06	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51.16	49.00						
или фарш говяжий		51.45	49.00						
Лук репчатый		16.80	14.00						
масло растительное		1.50	1.50						
масса пассерованного репчатого лука			7.00						
Хлеб пшеничный		12.60	12.60						
Вода		10.00	10.00						
Сухари панировочные		7.00	7.00						
соль иодированная		0.70	0.70						
масса полуфабриката			84.00						
масло растительное		0.70	0.70						
масло сливочное		2	2						
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	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	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	677			22.69	23.07	73.84	611.90	32.02	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185.00 3.00	180.00 3.00	5.22	4.50	10.19	102.00	1.28	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Итого:		203			5.97	10.60	22.69	210.50	1.28	
УЖИН										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68.34 8.25 6.3 12 2.25 0.4 1 10 1.1 1.1 10 0.2 0.13	50.25 39.75 8.25 5.25 12 2.25 0.4 60 10 1.1 1.1 10 0.2 0.13	11.97	3.91	5.87	106.67	0.16	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	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	16.95	№ 339 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:		436			17.18	8.65	45.72	329.37	17.14	
ВСЕГО:		1900			57.23	54.64	220.48	1607.36	56.07	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	4.81	7.85	29.38	207.32		ТТК №1Д
Какао с молоком	180/6	2.00 6.00 110.00 80.00	2.00 6.00 110.00 80.00	3.67	3.19	10.82	90.78	1.43	№416 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30.00 10.20 5.00	30.00 10.00 5.00	4.93	7.16	15.49	146.10	0.11	№3 сб дошк2016
Итого:	414			13.41	18.19	55.69	444.20	1.54	
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 картофеля с соевыми огурцами	60	32.90 15.36 32.76 3.60 3.00	24.00 12.00 18.00 3.00 3.00	0.73	4.70	5.38	66.83		№23 дошк. СБ 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	18.75 19.95 12.50 9.60 38.40 1.80 3.60 0.80 144.00 7.00	15.00 15.00 10.00 8.00 30.00 1.80 3.60 0.80 144.00 7.00	1.50	4.77	8.11	87.64	7.66	№63 сб дошк2016
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	57.00	37.00 37.00	7.49	8.92	6.45	136.30	0.59	№ 325 сб дошк 2016

	Хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	Вода		12.00	12.00						
	соль иодированная		0.35	0.35						
	Масса полуфабриката			57.00						
	Масло растительное		0.70	0.70						
	Соус молочный:			25.00						
	Молоко		12.50	12.50						
	Масло сливочное		1.30	1.30						
	Мука пшеничная		1.3	1.3						
	Вода		12.50	12.5						
	Сахар		0.30	0.3						
	соль иодированная		0.3	0.3						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4.91	3.13	27.60	158.16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45.50	45.50						
	вода		275.00	275.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		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,Дели + 2012
Итого:		680			18.14	22.13	80.91	613.27	9.44	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5.22	4.50	7.56	91.80	0.54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30.50	30.00	3.39	6.98	21.07	160.50		№453 сБ дошк 2016
	мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Масло сливочное		6.50	6.50						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода		15.30	15.30						
	масса полуфабриката для крошки:			57.00						
	мука пшеничная		1.20	1.20						
	масло сливочное		1.00	1.00						
	масса крошки			2.00						
	масло растительное для смазки изделий		1.00	1.00						
Итого:		230			8.61	11.48	28.63	252.30	0.54	
	УЖИН									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24.20	20.00	32.78	408.20	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						
	молоко сгущенное		20.40	20.00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	№412 сБ дошк Дели 2016
	чай весовой		0.90	0.90						
	Сахар		6.00	6.00						
	лимон		8.00	7.00						
	Вода		180.00	180.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.54	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		368			25.87	20.23	51.31	493.43	3.53	
ВСЕГО:		1792			66.43	72.43	226.34	1850.20	25.05	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6.82	5.63	45.62	261.00	0.86	ТТК №2Д
		22.50	22.50						
		90.00	90.00						
		68.00	68.00						
		2.50	2.50						
		0.50	0.50						
		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	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 Дели 2016
		30.00	30.00						
		5.00	5.00						
Итого:	404			12.14	12.53	71.59	448.36	2.06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180.00	180.00	0.90		18.18	76.32	3.60	№418 сБ дошк 2016
Итого:	180			0.90	0.00	18.18	76.32	3.60	

Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД		60			0.65	3.1	3.86	46.02		№36 дошк. 2016										
	свекла	61.5										48									
	яблоки	11.4										10									
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	масло растительное	3.00	3.00	180/10		4.50	2.51	8.72	78.54	0.07	№86 сб дошк 2016										
	цыплята-бройлеры с/м	24.4	23.0																		
	масса отварной мякоти птицы		10.0																		
	крупка пшенная	12.00	12.00																		
	картофель	80.00	60.00																		
	Морковь	10.00	8.00																		
	Лук репчатый	9.52	8.00																		
	Масло растительное	2.00	2.00																		
	соль йодированная	0.70	0.70																		
	Бульон	120.00	120.00																		
	Рагу из овощей с мясным фаршем	ОБЕД										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																		
Лук репчатый		1.44	1.20																		
томатная паста		2.40	2.40																		
Масло сливочное		0.60	0.60																		
сахар		0.40	0.40																		
соль йодированная	0.40	0.40																			
масса соуса		40.00																			
масса рагу с фаршем		200.00																			
Компот из урюка	ОБЕД		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	ОБЕД		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Ддели + 2012										
Итого:	ОБЕД		675			22.75	31.15	59.48	615.81	21.56											
ПОЛДНИК																					
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК		180			5.22	4.50	8.64	96.30	2.34	№419 СБ дошк 2016										
	молоко	189										180									
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40			табл 6 стр 136,Ддели +,2012										
	ПОЛДНИК		200			6.72	6.46	23.52	179.70	2.34											
УЖИН																					
Эч-почмак с мясным фаршем	УЖИН		100			13.20	14.93	57.30	414.29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни										
	мука пшеничная	30.20										30.20									
	в том числе на подпыл	1.00										1.00									
	яйцо	3.00										2.50									
	масло сливочное	2.50										2.50									
	сахарный песок	0.90										0.90									
	молоко	12.20										12.20									
	дрожжи сухие	0.30										0.30									
	соль йодированная	0.40										0.40									
	масса теста											48.75									
	фарш:																				
	говядина (котлетное мясо б/к)	23.20										22.10									
	или фарш говяжий	23.20										22.10									
	картофель	38.10										28.65									
	Лук репчатый	10.14										8.45									
	Масло сливочное	4.40										4.40									
	соль	0.60										0.60									
масса фарша		63.70																			
яйцо для смазки изделий	1.92	1.60																			
масло растительное для смазки листов	0.30	0.30																			
масса готового эч-почмака		100.00																			
масло растительное для смазки изделий	1.00	1.00																			
Чай с мармеладом	УЖИН		170/10			0.07	0.02	10.74	43.34	0.02	№ 411 сб дошк 2016										

чай весовой		0.5	0.5							
вода питьевая		170	170							
мармелад		10	10							
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	71.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:	310			15.48	15.17	72.06	485.29	0.00		
ВСЕГО:	1769			57.99	65.32	244.82	1805.48	29.56		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5.75	5.21	16.83	132.40	0.66	№100, сбшк2016
Суповая засыпка (звездочки)		16.00	16.00						
Сахар		1.60	1.60						
Молоко		140.00	140.00						
Вода		60.00	60.00						
Масло сливочное		2.00	2.00						
соль иодированная		1.00	1.00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2.50	2.50						
Сахар		6.00	6.00						
Молоко		90.00	90.00						
Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2.35	4.52	17.39	119.80	0.16	№2 сб дошк,2016
Батон нарезной		30.00	30.00						
масло сливочное		5.00	5.00						
повидло		10.00	10.00						
Итого:	431			10.95	12.14	44.57	326.78	1.99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
ОБЕД									
Салат из моркови с изюмом	60			0.75	0.08	13.37	57.18	2.41	№21 сб школьн. 2016
морковь		67.50	54.00						
масса припущенной моркови			50.00						
изюм		7.20	7.00						
масса набухшего изюма			10.00						
сахар		0.30	0.30						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4.39	9.22	23.23	128.60	4.66	№87, сб дошк2016
Картофель		53.2	40						
Горох		16.2	16						
Морковь		12.8	10.00						
Лук репчатый		9.6	8.00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0.2	0.2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной птицы	40/40			12.75	7.06	2.72	123.61		ГТК
Цыплята - 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						
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 иодированная		0.60	0.60						
Вода питьевая		281.70	281.70						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Напиток из сухофруктов	180			0.60	0.08	16.81	71.52	0.65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15.3	15.0						
Сахар		6	6.0						
вода		183	183.0						
Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	697			24.60	22.44	106.53	662.11	7.72	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир,ряженка,катык)	180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.28	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185.00	180.00						
сахар		3.00	3.00						
Булочка с сахаром	50			3.80	2.60	24.46	136.67	0.15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30.00	30.00						
Мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00						
Сахарный песок		3.90	3.90						
масло сливочное		1.40	1.40						
Яйцо		2.88	2.40						
Дрожжи сухие		0.25	0.25						
Молоко		13.00	13.00						
Соль йодированная		0.35	0.35						
Вода		11.80	11.80						
Масса полуфабриката			59.00						

	Яйцо (на смазку изделий) Масло растительное на смазку листов		1.44	1.20						
Итого:		233			9.02	7.10	34.65	238.67	1.43	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6.83	5.88	11.06	124.98	0.93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51.40 39.40	37.50 37.50						
	хлеб пшеничный		5.00	5.00						
	вода питьевая		8.20	8.20						
	Лук репчатый		11.40	9.50						
	Масло растительное		0.80	0.80						
	масса припущенного лука			4.70						
	Яйцо куриное		0.90	0.75						
	соль иодированная		0.44	0.44						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	Масса полуфабриката			59.00						
	Масло растительное		1.25	1.25						
	масса готовых котлет			50.00						
				25.00						
соус томатный с овощами										
	лук репчатый		3.00	2.50						
	морковь		6.25	5.00						
	масло растительное		0.75	0.75						
	бульон или вода		25.00	25.00						
	Масло сливочное		1.125	1.125						
	мука пшеничная		1.125	1.125						
	морковь		1.875	1.50						
	лук репчатый		0.90	0.75						
	томатная паста		1.50	1.50						
	Масло сливочное		0.375	0.375						
	сахар		0.25	0.25						
	соль йодированная		0.25	0.25						
	масса готового томатного соуса			22.50						
Пюре Картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159.60	119.70						
	Молоко		22.12	21.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	соль иодированная		0.52	0.52						
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.02	24.10	0.03	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	71.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		431			12.03	10.62	50.92	348.18	17.91	
ВСЕГО:		1892			57.00	52.70	246.47	1622.74	39.05	

День 5 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7.43	7.45	33.78	233.10	0.86	ТТК №5Д	
		22.50	22.50							
		90.00	90.00							
		54.00	54.00							
		2.50	2.50							
		0.50	0.50							
		3.00	3.00							
Какао с молоком	180/6			3.67	3.19	15.82	106.74	1.43	№416 Дели2016	
		2.00	2.00							
		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 дошк2016	
		30.00	30.00							
		10.20	10.00							
		5.00	5.00							
Итого:	414			16.03	17.80	65.09	485.94	2.40		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180.00	180.00	0.90		18.18	76.32	3.60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0.90	0.00	18.18	76.32	3.60		
ОБЕД										
Винегрет овощной с соленьми	60			0.84	6.02	4.37	75.06		№46 дошколь. 2016	
		20.64	15.00							
		15.30	12.00							
		11.40	9.00							
		21.84	12.00							
		10.71	9.00							
		3.60	3.60							
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1.33	4.64	6.84	79.92	7.50	ТТК 535 23,12,2020	
		77.14	58							
		31.25	25							
		12.5	10							
		12	10.08							
		4	4							

	соль иодированная		0.8	0.8					
	Бульон		130	130					
	Сметана		7	7					
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		50/25			6.23	6.46	7.36	112.50	ТТК
	Цыплята - бройлеры с/м		50.00	32.50					
	хлеб пшеничный		7.50	7.50					
	вода питьевая		10.00	10.00					
	лук репчатый		12.00	10.00					
	масло растительное		2.00	2.00					
	мука пшеничная		3.50	3.50					
	масло растительное		2.00	2.00					
	сметанно-томатный соус			25.00					
	сметана		6.25	6.25					
	мука пшеничная		1.88	1.88					
	вода питьевая		18.75	18.75					
	томатная паста		1.25	1.25					
	соль йодированная		0.20	0.20					
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4.91	3.13	27.60	158.16	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45.50	45.50					
	вода		275.00	275.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Компот из свежих яблок		180			0.14	0.14	25.09	103.14	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:		680			16.42	20.94	89.08	617.88	8.31
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5.22	4.50	8.64	96.30	2.34 №419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40	табл 6 стр 136,Ддели + 2012
Итого:		200			6.72	6.46	23.52	179.70	2.34
УЖИН									
Омлет с сыром		150			13.94	24.83	2.64	289.66	0.25 №229,сб дошк2016
	яйцо		120	100					
	молоко		57	57					
	сыр		15.3	15					
	масло сливочное		3	3					
	соль иодированная		0.4	0.4					
	масса готового омлета			150					
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83 №412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0.90	0.90					
	Сахар		6.00	6.00					
	лимон		8.00	7.00					
	Вода		180.00	180.00					
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		373			16.35	25.09	23.63	386.64	3.08
ВСЕГО:		1847			56.41	70.29	219.50	1746.48	19.73

2 неделя

День 6 - 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5.04	8.18	28.77	208.76		ТТК № 6Д
		22.50	22.50						
		90.00	90.00						
		68.00	68.00						
		2.50	2.50						
		0.50	0.50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	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:	404			10.36	15.08	54.74	396.12	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									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0.84	3.05	5.42	52.44		№21 дошк. С6 2016
		69.38	55.50						
			50.00						
		7.50	6.00						

	Сахарный песок		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	5.52	№82 сб дошк2016
	Картофель		79.8	60						
	крупа перловая		8	8						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		4,76	4						
	Огурцы соленые		21,84	12						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	вода питьевая		132	132						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Сметана		7	7						
Курица тушеная с овощами по-татарски		50/30			12.21	12.42	2.63	171.57	4.75	ТТК
	цыплята - бройлеры с/м		120.75	115.0						
	соль иодированная		0.4	0.40						
	масса отварной мякоти птицы			50.0						
	лук репчатый		26.40	22.00						
	морковь		15.00	12.00						
	Масло сливочное		2.40	2.40						
	бульон		10.00	10.00						
Каша гречневая рассыпчатая		130			7.64	3.50	34.45	199.75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61.00	61.00						
	Вода		92.00	92.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
Кисель		180			0.54	0.09	16.18	75.24	1.19	ТТК
	Кисель-концентрат		21.00	21.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	вода		180.00	180.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		697			25.83	24.31	85.40	676.75	11.46	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5.22	4.50	7.56	91.80	0.54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток вафли	20	185.00	180.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.30	0.54	
УЖИН										
Королевская ватрушка		150			18.44	10.96	58.36	404.00	0.08	ТТК 810 от 15.02.2023
	посылка низ:			41.00						
	Масло сливочное		10.70	10.70						
	мука пшеничная в/с		21.00	21.00						
	сахарный песок		10.70	10.70						
	творожная начинка			110.00						
	Творог		78.50	78.50						
	Сахарный песок		15.00	15.00						
	Яйцо куриное		18.00	15.00						
	посылка низ:			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 дошк 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			61.61	61.60	235.04	1755.55	113.28	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	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 дошк,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 дошк2016	
		30.00	30.00							
		10.20	10.00							
		5.00	5.00							
Итого:	414			13.23	14.86	54.90	406.98	2.33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180.00	180.00	0.90		18.18	76.32	3.60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0.90	0.00	18.18	76.32	3.60		

Салат из моркови с сахаром	ОБЕД		60			0.80	0.06	4.55	21.80	2.88	№42,сб дошк2016								
	морковь	75		60															
	сахар	0.6	0.6																
Шш со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной			180/7			1.45	4.61	5.94	75.96	11.39	№73,сб дошк 2016								
	Капуста свежая	50.00		40.00															
	Картофель	31.92		24.00															
	Морковь	12.50		10.00															
	Лук репчатый	9.52		8.00															
	Масло растительное	4.00		4.00															
	соль иодированная	0.70		0.70															
	Бульон	140.00		140.00															
	Сметана	7.00		7.00															
Плов из отварной индейки			200			9.22	7.94	45.75	290.64	5.44	№265 сбшк 2017								
	индейки филе б/к	44.80		44.8															
	масса отварного филе 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 иодированная	0.8		0.8															
	масса гарнира			168.0															
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:			672			15.04	13.23	90.88	549.02	20.36									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир,ряженка,катык)	ПОЛДНИК		180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.28	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток	185.00		180.00															
	сахар	3.00		3.00															
	Ватрушка с творогом			75									9.22	5.48	29.18	202.00	0.04	№410,468 шк 2017	
		мука пшеничная			39.75							39.75							
		Яйцо куриное			2.52							2.10							
		Масло сливочное			1.80							1.80							
		вода питьевая			16.00							16.00							
		сахарный песок			2.10							2.10							
		дрожжи сухие			0.30							0.30							
		соль иодированная			0.60							0.60							
		мука пшеничная			1.80							1.80							
		творог			30.00							29.25							
		Яйцо куриное			1.62							1.35							
		сахарный песок			1.65							1.65							
мука пшеничная		1.35	1.35																
Яйцо куриное		1.8	1.5																
Масло растительное	0.3	0.3																	
Масло растительное	0.3	0.3																	
Итого:			258			14.44	9.98	39.37	304.00	1.32									
Биточки рубленые из рыбы	УЖИН		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															
	крупа манная	55.1		52.5															
	яйцо	1.8		1.8															
	Лук репчатый	12.6		10.5															
	вода	15.5		13.0															
	соль иодированная	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															
	Пюре Картофельное			150									3.20	4.17	18.78	132.00	18.69	№ 339 СБ дошк 2016	
		Картофель			170.60							128.30							
Молоко		23.75	22.50																
Масло сливочное		5.25	5.25																
Чай с мармеладом			170/10			0.07	0.02	10.74	43.34	0.02	№ 411 сб дошк 2016								
	чай весовой	0.5		0.5															
	вода питьевая	170		170															
	мармелад	10	10																
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			57.69	47.93	257.88	1706.76	46.54									

День 8 - ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		содержание вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7.43	7.45	33.78	233.10	0.86	ТТК №5Д	
		Крупа геркулесовая	22.50							22.50
		Молоко	90.00							90.00
		Вода	54.00							54.00
		Сахар	2.50							2.50
		соль иодированная	0.50							0.50
Масло сливочное	3.00	3.00								

Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2.00 6.00 110.00 80.00	2.00 6.00 110.00 80.00	3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.49	111.60		№1 Дели2016
Итого:		404			13.39	15.14	60.14	435.48	2.29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с зеленым горошком к/с	свекла горошек зеленый к/с яблоки свежие масло растительное	60	48.50 20.04 6.84 3.00	39.00 12.00 6.00 3.00	0.99	2.47	4.38	43.74	4.12	№53 сб школьн. 2017
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	крупка гречневая картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	180	15.00 79.80 10.00 9.52 1.80 0.80 120.00	15.00 60.00 8.00 8.00 1.80 0.80 120.00	1.42	1.95	8.72	61.74	0.06	№86,сб дошк 2016
Суфле куриное с рисом	куры/цыплята масса отварной мякоти птицы крупка рисовая вода соль иодированная Масса вязкой рисовой Яйцо масло сливочное сыр	70	116.64 4.45 16.40 0.13 9.12 3.80 2.04	116.64 48.00 4.45 16.40 0.13 19.00 7.60 3.80 2.04	12.05	11.48	3.21	164.18		№328 СБ 2016
Рагу из овощей	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу	150	66.50 30.00 24.00 41.00 0.75 5.00 40.00 1.80 1.80 3.00 1.44 2.40 0.60 0.40 0.40 40.00 150.00	50.00 24.00 22.00 20.00 16.00 32.75 30.00 0.75 5.00 40.00 1.80 1.80 2.40 1.20 2.40 0.60 0.40 0.40 40.00 150.00	2.53	15.70	12.29	202.86	17.87	№148 ,сб дошк 2016 №366 ,сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18.40 6.00 183.00	18.00 6.00 183.00	0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.82	89.10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			20.36	32.16	63.02	629.82	24.49	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5.22	4.50	7.56	91.20	0.54	№420 СБ дошк 2016
Гребешок из дрожжевого теста	Мука пшеничная в/с мука пшеничная в/с на подпыл Сахар Масло сливочное яйцо куриное соль иодированная Дрожжи сухие Вода питьевая повидло Масло растительное яйцо для смазки изделий	60	38.50 1.20 2.00 1.74 2.40 0.60 0.30 15.50 15.30 2.00 1.00	38.50 1.20 2.00 1.74 2.00 0.60 0.30 15.50 15.00 2.00 1.00	5.51	8.48	30.189	219	0.165	№445 сб дошк 2016
Итого:		240			10.73	12.98	37.75	310.20	0.71	
УЖИН										
Омлет натуральный	яйцо молоко	150	96.00 75.00	80.00 75.00	13.94	24.83	2.64	289.66	0.26	№229,сб дошк2016

Чай с сахаром	масса омлетной смеси			155.00					№410,411 сб дошк Дели2016	
	масло сливочное		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	масса готового омлета	180/6		150.00	0.06	0.02	6.02	24.10		0.03
	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:		1795			61.16	85.76	194.13	1806.75	37.78	

День 9- 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7.73	5.60	39.81	241.16	0.86	ТТК № 9Д
		22.50	22.50						
		90.00	90.00						
		68.00	68.00						
		2.50	2.50						
		0.50	0.50						
		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.20	№ 413 сб дошк 2016
		0.45	0.45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4.93	7.16	15.49	146.10	0.11	№3 сб дошк2016
		30.00	30.00						
		10.20	10.00						
		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 дошк 2016
Итого:	180			0.90	0.00	18.18	76.32	3.60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	60			0.08	3.06	6.71	54.06		ТТК
		66.57	53.25						
			50.00						
		8.55	7.50						
		1.50	1.50						
		3.00	3.00						
		0.30	0.30						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	180/10			5.90	5.27	10.75	122.27	0.15	№87, сб дошк2016
		47.88	36.00						
		14.58	14.40						
		11.52	9.00						
		8.64	7.20						
		3.60	3.60						
		0.70	0.70						
		126.00	126.00						
		11.9	11.4						
		11.97	11.4						
		1.19	1						
		0.96	0.8						
		1	1						
		0.1	0.1						
			14.3						
			10						
Тефтели мясные	70			8.10	7.29	7.87	129.44	0.06	№303 СБ дошк. 2016
		46.20	44.40						
		46.20	44.40						
		0.70	0.70						
		14.00	14.00						
		14.00	14.00						
		16.80	14.00						
		2.10	2.10						
			7						
		4.80	4.80						
			84.00						
		2.00	2.00						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4.93	2.75	27.70	155.22		№219, сб дошк2016
		45.50	45.50						
		3.00	3.00						
		1.30	1.30						
		275.00	275.00						
Кисель	180			0.54	0.09	16.2	75	0.99	ТТК
		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			22.52	19.00	87.05	625.42	1.20		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5.22	4.50	7.56	91.80	0.54		№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие (кисломолочный напиток печенье)	40	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80			табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	220			8.22	8.42	37.32	258.60	0.54		
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24.20	20.00	32.78	408.20	0.70		№251, сбдошк 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							
молоко сгущенное		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		0.90	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			71.65	62.61	247.34	1858.04	11.04		

День 10 - ый

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 рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5.35	5.42	38.58	225.00	0.86	ТТК №8Д	
крупа рисовая		22.50	22.50							
Молоко		90.00	90.00							
Вода		68.00	68.00							
Сахар		2.50	2.50							
соль иодированная		0.50	0.50							
Масло сливочное		3	3							
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10			0.10	0.06	7.00	28.80	1.03	ТТК	
чай весовой		0.90	0.90							
Сахар		6.00	6.00							
яблоки свежие		11.40	10.00							
Вода		180.00	180.00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.49	111.60		№1 сб дошк Дели2016	
Батон нарезной		30.00	30.00							
Масло сливочное		5.00	5.00							
Итого:	414			7.74	9.98	61.07	365.40	1.89		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:	100			0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
ОБЕД										
Икра морковная	50			1.01	0.05	10.28	45.6		ТТК	
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		0.50	0.50							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1.85	3.99	8.37	83.34	0.04	№94 сб дошк2016	
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							
Картофель запеченный	140			3.80	8.25	29.53	212.80		№147 СБ 2017	
картофель		270.00	203.00							
соль иодированная		0.35	0.35							
масло растительное		5.00	5.00							
Компот из свежих яблок	180			0.14	0.14	13.20	55.26	0.81	342 сб шк 2017	
яблоки свежие		31.92	28.00							

	сахар		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.82	89.10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	ПОЛДНИК	665			20.42	28.47	89.92	711.50	1.58	
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	40.00	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	УЖИН	220			8.22	8.42	38.40	263.10	2.34	
Расстегай с рыбой		100			11.50	9.50	25.00	220.00	0.15	ТТК
	мука пшеничная		50.0	50.0						
	мука пшеничная на подпыл		2.0	2.0						
	Сахар		2.50	2.5						
	Масло сливочное		2.50	2.50						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	дрожжи сухие		0.20	0.2						
	вода		21.5	21.5						
	Масса теста			75.0						
	минтай ПБГ с/м		57.0	41.0						
	масса готовой рыбы			33.6						
	Лук репчатый		6.0	5.0						
	Масса пассированного лука			2.5						
	Мука пшеничная		0.4	0.4						
	масло сливочное		4.0	4.0						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	Масса фарша рыбного			40.0						
	Масса полуфабриката			115.0						
	Масло растительное для		0.4	0.4						
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	90.00	№399 сб дошк 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			48.89	57.02	230.87	1638.38	105.96	
ИТОГО за 10 дней		18206			633.50	630.29	2322.88	17397.73	484.05	
В среднем на 1 ребенка в день		1821			63.35	63.03	232.29	1739.77	48.41	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без 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%

