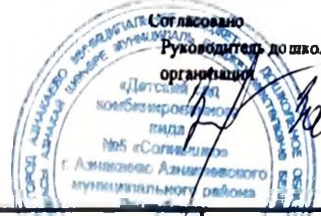


Утверждено
 Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
 Харманов Э.Т.



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

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной организации
 Жусупбекова Ж.Н.

День 1 - пн

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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, маслом 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 апельсин, или банан, или мандарин)	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 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Птица тушеная с овощами по-турски	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 20.08.2012
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 сульфруктов	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		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисло-молочный напиток (катык, кофир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели 2012
Биточки 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	Яйцо куриное		0,90	0,75							
	соль йодированная		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						
	лук репчатый		3,00	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
	бульон или вода		25,00	25,00							
	Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	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							
		130/2				3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
			46,80	46,80							
Чай с сахаром		Крупа рисовая		0,60	0,60						
	соль йодированная		281,70	281,70							
	Вода питьевая		2,00	2,00							
	Масло сливочное										
		180/6				0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дети 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00		табл 6 стр 134, Дети +, 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 б/под и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
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 Дети 2016	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00							
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 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 Дети 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами	ОБЕД										
		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							
	Бирш 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 рецептов 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							

Каша гречневая рассыпчатая 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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			24,68	25,99	92,96	712,32	16,46	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник меню питания больн в Куликовском госпит Стр. 150 СБ Казака 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 готового 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:		663			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 (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша 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						
Булочка 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 апельсин, 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			
	щипота - бройлеры с/м		84,9	55,13								
	или фарш куриный		57,89	55,13								
	морковь		16,53	13,12								
	Лук репчатый		18	15								
	Масло растительное		1,5	1,5								
Мясные изделия отварные, с маслом сливочным	масса пригущенного лука			8						№219 Сб дошк 2016		
	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								
		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00			
	мясные изделия		45,50	45,50								
	вода		275,00	275,00								
	соль иодированная		0,50	0,50								
Кисель	Масло сливочное		3,00	3,00						ТТК		
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99			
	Кисель-концентрат		21,00	21,00								
Хлеб пшеничный	Сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
	вода		180,00	180,00								
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00			
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Итого:		705			24,85	23,13	120,89	792,53	9,91			
Кисло-молочный напиток (катык, бифидо, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
	Кисло-молочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
		кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	Кондитерское изделие	сушки		20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20	табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
			150			18,44	10,96	58,36	404,00			
	Коричневая ватрушка	посыпка низ:										
		масло сливочное			10,70	10,70						
		мука пшеничная			21,00	21,00						
		сахарный песок			10,70	10,70						
		творожная начинка:										
		творог			78,50	78,50						
		сахарный песок			15,00	15,00						
		яйцо куриное			18,00	15,00						
		посыпка верх:										
		масло сливочное			4,25	4,25						
мука пшеничная			7,80	7,80								
сахарный песок			4,25	4,25								
Напиток из шиповника	шиповник		180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	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	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д	
	Крупа манная			22,50	22,50						
	Молоко			158,00	158,00						
	Сахар			2,50	2,50						
	соль иодированная			0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№414 Дели 2016	
	Кофейный напиток		180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58		1,17
	Сахар			6,00	6,00						
	Молоко			90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода			108,00	108,00					№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		
	Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22		
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 из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016	
	свекла			61,50	48,00						
	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 дошк 2016	
	мука пшеничная			15,00	15,00						
	яйцо			4,80	4,00						
	вода питьевая			2,80	2,80						
	соль йодированная			0,20	0,20						
	масса полусушеной лапши				16,00						
	морковь			10,00	8,00						
	лук репчатый			9,52	8,00						
	масло растительное			4,00	4,00						

Индюшка тушеная с овощами по-татарски	бульон	170,00	170,00	40/30	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022	
	соль йодированная	0,80	0,80								
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки)	56,00	56,00								
	соль йодированная	0,40	0,40								
	масса отварного филе индейки	40,00	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	крупя рисовая	46,80	46,80	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
	соль йодированная	0,60	0,60								
	вода питьевая	281,70	281,70								
	масло сливочное	2,00	2,00								
Компот из урюка	урюк	18,40	18,00	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	сахар	6,00	6,00								
	вода	183,00	183,00								
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45,00	45,00	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		697			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180		180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00								180,00
Сдоба обмыленная		50		50	3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016	
	мука пшеничная в/с		35,60								35,60
	мука пшеничная в/с на подпыл		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		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
	сухари панировочные		7,00								7,00
	масса полуфабриката										81,00
масло растительное		3,00	3,00								
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3		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 йодированная		0,52								0,52
масло сливочное		3,00	3,00								
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром		180/6		180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
	чай вешевой		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	Витамин 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
	крупя 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						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай вешевой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	мармелад	30,00	30,00							
	Батон мясной	30,00	30,00	30/10/5	4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 2016
	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 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									
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)										дошк. 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 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 (колетнее мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйно куриные		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №303, 2016
	говядина (колетнее 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 дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запаренной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса приущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса приущенной 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	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	нафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Запеканка творожная с мясным сушеным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№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 йодированная		0,65	0,65						
	молоко сухое		20,40	20,00						
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:		543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:		1936			66,87	74,45	233,64	1892,92	48,97	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупя рисовая		13,50	13,50						
	крупя 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 Дели 2016
	батон нарезной		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 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 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 куриные		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						
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						
	крупя 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						
	соус сметанно-томатный			30,00						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
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, Дели +, 2012
Итого:		615			18,28	17,46	72,62	514,62	14,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка дрожжевая		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крешки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						

Омлет натуральный	масло сливочное	1,00	1,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	масса крошки		2,00						
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00						
	яйцо	114,00	95,00						
Хлеб пшеничный	молоко	60,00	60,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№412 Деги 2016
	масса омлетной смеси		155,00						
	масло сливочное	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,40	0,40						
	масса готового омлета	30	30,00						
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Деги 2016
	Сахар	6,00	6,00						
	яблоки	11,40	10,00						
	Вода	180,00	180,00						
	Итого:	606							
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	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
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							
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деги 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 Деги 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 апельсин, или банан, или манго)		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 квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Деги 2017	
	капуста квашенная		57,90	40,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с рисовой крупой и томатами, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016	
	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:			14,30							
	цыплята-бройлеры по тр с/м		17,56	11,40							
	или 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							
Биточки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
	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							
	вода		18,00	15,00							
	соль иодированная		11,20	11,20							
	сахар		0,65	0,65							
	сладари панировочные		0,16	0,16							
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							
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
	масло сливочное		3,00	3,00							

	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, Дели +, 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, Дели +, 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 йодированная		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, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№299 сб дошк 2016
	шиповник		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			
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 йодированная		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 Дели 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 Дели 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 Дели 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 сметаной 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 йодированная		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	№222, сб дошк 2016
	цыпленка-бройлеры погр с/м		80,00	52,00						
	юли фарш куриный		54,60	52,00						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	сахари панировочные		7,00	7,00						
	масля полуфабриката			84,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Гороховые пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль йодированная		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	№294 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, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		704			31,74	16,56	104,13	702,31	14,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	160,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№292 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		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 порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин 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 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 сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 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 бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 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 дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек х/с		10,02	6,00						
	огурцы спелые		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 дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса полсушеной 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 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 грудок 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 рассычатая с маслом сливочным	гречневая крупа	130/3	61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016

Кисель	вода питьевая		92,30	92,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	кисель-концентрат		21,00	21,00							
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дети +, 2012
	Итого:	678			26,56	19,55	84,63	633,43	10,68		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	Вагрушка с повидлом	75	185,00	180,00	4,46	2,98	31,8	182		ТТК	
Котлеты рыбные	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		1,70	1,70							
	повидло		30,30	30,00							
	яйцо куриное		1,80	1,50							
масло растительное		0,25	0,25								
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	соль йодированная		0,70	0,70							
	хлеб пшеничный		12,60	12,60							
	молоко		18,20	18,20							
	сухари панировочные		7,00	7,00							
Картофель запеченный	картофель	140	3,00	3,00							
	масло растительное		270,00	203,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017	
	масло растительное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,35	0,35							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012		
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дети 2010	
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:	698			24,88	20,26	97,71	684,57	24,13			
ВСЕГО:	1890			65,64	54,97	254,98	1808,69	97,12			

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Коп - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д								
	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 сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дети 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	яблоки		11,40	10,00														
	Вода		180,00	180,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 2010								
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89									
Сок разливной		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 зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 201								
	масло растительное		2,50	2,50														
Щи со сметаной капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	капуста свежая	180/7	45,00	36,00	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016								
	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-по-татарски с отварной говядиной		Говядина (лопатка б/к)	200							64	64	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
			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	589,42	24,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	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 йодированная		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	№299 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. Предельные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДДУ
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 (ДДУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003
 5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории убитости;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1 09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сыр с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%