



**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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль подприванная Масло сливочное	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	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	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	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,лизи апельсины, или бананы,или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	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	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль подприванная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль подприванная масса теста масса готовых клецек	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	№91 сб дошк 2016
Птица тушеная с овощами по-татарски	цыплята-бройлеры потр с/м соль подприванная масса отварной мякоти птицы лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	97,20 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	92,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль подприванная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	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										
Кисломолочный напиток (йогурт, 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	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами	минтай ПБГ с/м вода питьевая морковь томатная паста лук репчатый масло растительное соль	50/25	86,30 10,00 12,50 2,00 6,00 2,50 0,20	63,00 10,00 10,00 2,00 5,00 2,50 0,20	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы 2017
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль подприванная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
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	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Итого:	641			22,34	17,17	82,03	578,60	4,32	
ВСЕГО:	1850			59,33	55,95	242,88	1735,11	40,37	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупка пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		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 шк 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			24,61	22,92	94,79	691,74	12,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		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 иодированная		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	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016

Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	603			25,79	34,41	56,41	629,64	3,56	
ВСЕГО:	1892			62,53	70,35	222,68	1792,88	21,13	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д								
	Крупа ячневая		22,50	22,50														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90,00	90,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Сыр		5,10	5,00														
Итого:	Масло сливочное	409	5,00	5,00	12,68	13,77	56,01	419,33	1,45									
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 свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016								
	капуста свежая б/к		62,50	50,00														
	масса прогретой капусты			45,00														
	морковь		12,50	10,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	сахарный песок		3,00	3,00														
	масло растительное		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 иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		132,00	132,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Биточки "Домашние"			70									10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - 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															
масса припущенного лука			8															
соль иодированная		0,57	0,57															
яйцо		0,84	0,7															
Мука пшеничная		5,25	5,25															
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		масса полуфабриката	130/3				4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016						
	масло растительное	2,6		2,6														
	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	75,24	0,99	ТТК
		Кисель-концентрат			21,00	21,00												
		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 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19											
Итого:		705			24,81	26,12	117,70	806,45	26,64									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
			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 ТТК								
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00										
	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			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016								
			сахар	18,40							18,00							
			6,00	6,00														

вода			180,00	180,00																
Итого:			536			26,45	15,97	86,36	593,58	44,37										
ВСЕГО:			1750			65,44	56,36	281,07	1915,36	82,46										
День 4 - ый																				
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества белки жиры угл-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов										
ЗАВТРАК																				
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д										
	Молоко		158,00	158,00																
	Сахар		2,50	2,50																
	соль йодированная		0,50	0,50																
	Масло сливочное		3,00	3,00																
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016										
	Сахар		6,00	6,00																
	Молоко		90,00	90,00																
	Вода		108,00	108,00																
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010										
	Масло сливочное		5,00	5,00																
Итого:		404			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	свекла	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016										
	яблоки		11,40	10,00																
	масло растительное		3,00	3,00																
Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки	мука пшеничная	180	15,00	15,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016										
	яйцо		4,80	4,00																
	вода питьевая		2,80	2,80																
	соль йодированная		0,20	0,20																
	масса подсушенной 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																
	Индейка тушеная с овощами по-татарски		филе индейки (филе грудок или бедра индейки)	40/30								56,00	56,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022	
			соль йодированная									0,40	0,40							
масса отварного филе индейки			40,00																	
лук репчатый		26,40	22,00																	
морковь		12,50	12,00																	
масло сливочное		2,50	2,50																	
бульон		10,00	10,00																	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	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	180	18,40	18,00	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	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:		697			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83											
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										
Сдоба обыкновенная	мука пшеничная в/с	50	35,60	35,60	3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016										
	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		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																	
масса полуфабриката			81,00																	
масло растительное		3,00	3,00																	
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель	140/3	159,60	119,70	2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016										
	молоко		22,12	21,00																
	масло сливочное		5,00	5,00																
	соль йодированная		0,52	0,52																

Хлеб пшеничный	масло сливочное	30	3,00	3,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №392 Дели 2010
Чай с сахаром		180/6	30,00	30,00	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						
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	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупка гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
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 (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль 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:	725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		0,65	0,65						
		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
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		8,00	7,00						
		180,00	180,00						
Итого:	543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:	1786			65,31	73,18	220,41	1822,34	47,85	

День 6 - ый

2 неделя

день 6 - БП											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д	
	крупа рисовая		13,50	13,50							
	крупа пшениная		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							
Чай с молоком,сахаром	масло сливочное		3,00	3,00							
		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							
Бутерброд с маслом сливочным	молоко		92,00	90,00							
	вода		90,00	90,00							
	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	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 куриное		0,96	0,80							
	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
капуста свежая			91,00	72,00							
говядина б/к (котлетное мясо)			47,00	45,00							
или фарш говяжий			45,00	45,00							
крупа рисовая			6,00	6,00							
масса отварного риса				17,00							
лук репчатый			12,00	10,00							
масло растительное			3,00	3,00							
масса припущенного лука				10,00							
яйцо			6,00	5,00							
соль иодированная			0,60	0,60							
масса полуфабриката				139,00							
масло растительное			1,00	1,00							
				30,00							
соус сметанно-томатный		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							
		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									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	50	185,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00					
		мука пшеничная на 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:							
		мука пшеничная	1,20	1,20					
		масло сливочное	1,00	1,00					
		масса крошки		2,00					
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00					
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 9 стр 124, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6,00	6,00					
		яблоки	11,40	10,00					
		Вода	180,00	180,00					
Итого:	606			24,94	36,61	58,02	661,86	1,76	
ВСЕГО:	1825			54,89	69,36	206,27	1664,57	22,80	

День 7- ой

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

Пюре картофельное с маслом сливочным	Масса полуфабриката	140/3	94,40	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						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар	6,00	6,00						
	вода	183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	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	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	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	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	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	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур		
			(в г)	г)	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								
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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 моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016		
	морковь		72,00	57,60								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	сахар	180/7	3,00	3,00	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	№322, сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры потр с/м		80,00	52,00							
		или фарш куриный		54,60	52,00							
		хлеб пшеничный		12,60	12,60							
вода питьевая			18,00	18,00								
соль йодированная			0,70	0,70								
сухари панировочные			7,00	7,00								
масса полуфабриката				84,00								
масло растительное			1,50	1,50								
масло сливочное			2,00	2,00								
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017		
	горох		66,30	65,00								
	соль 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	№394 сб дошк 2016		
	урюк		18,40	18,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	вода		183,00	183,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, 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			31,84	16,51	105,92	709,45	13,70	
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	360,20	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						
	Сухари 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	№392 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			71,24	56,22	268,69	1878,52	20,90	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
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		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		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			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	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 подсушенной 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 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						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ГТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			26,58	21,87	83,94	651,61	4,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ашидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	75	185,00	180,00						
Ватрушка с повидлом					4,46	2,98	31,8	182		ТТК
	мука пшеничная в/с		38,00	38,00						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	мука пшеничная в/с		1,70	1,70						
	повидло		30,30	30,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,25	0,25						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	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, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		688			24,88	20,26	97,71	685,57	24,13	
ВСЕГО:		1875			64,35	55,96	254,29	1809,71	90,94	

День 10 - ый

цель 10 - вы																		
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д								
	Крупа пшеничная		22,50	22,50														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6,00	6,00														
	яблоки		11,40	10,00														
	Вода		180,00	180,00														
	Батон нарезной		30,00	30,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	30/5	5,00	5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016								
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00														
Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	масло растительное	180/7	2,50	2,50	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016								
	капуста свежая		45,00	36,00														
	картофель		28,73	21,60														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,57	7,20														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	вода питьевая или бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Азу-по-татарски с отварной			200									18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	25.12.2022
			Говядина (лопатка б/к)								64	64						
			соль иодированная								0,4	0,4						
			Масса отварной говядины									40						
			Картофель								180	135						
Лук репчатый		24	20															
Огурцы соленые		45,5	25															
Томатная паста		5	5															
Компот из свежих фруктов	Масло растительное	180	10	10	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК								
	Масса овощей			160														
	яблоки свежие		27,40	24,00														
	апельсин		9,00	6,00														
	лимон		6,66	6,00														
	Вода		183,00	183,00														
	сахар		6,00	6,00														
	Хлеб ржаной		45	45,00							45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		662			24,91	28,82	55,06	588,42	24,67									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016								
	(катык, 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	№399 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		18410			612,18	608,19	2364,71	17549,69	572,28	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1841			61,22	60,82	236,47	1754,97	57,23	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный И.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных

школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный И.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г - массой нетто 40г

картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отхода) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отхода)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%