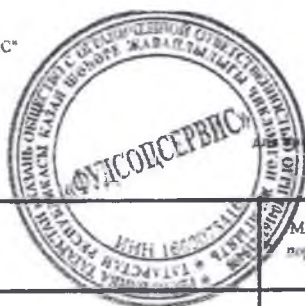


Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харитонов З.Р.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5 "Солнышко"
Загидуллина Ф.А.

Примерное 10-дневное меню

для питания детей в дошкольных учреждениях
с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 йодированная		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		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в вид упаковки									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
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 (копченое мясо)		11,97	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 йодированная		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 йодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	50/2			8,44	10,79	8,25	163,96	0,060	ТТК от 25.01.2023
говядина (копченое мясо б/к)		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 йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,40	102,50						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
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:		547			17,92	18,96	65,83	516,08	20,32	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
	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 иодированная		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 иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№394 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						
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:		352			13,58	4,92	47,58	292,86	0,14	
ВСЕГО:		1630			46,59	45,41	200,76	1413,89	27,35	

День 2-ой

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		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 сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	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 соевыми 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 соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем из куриным бульоном, 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						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	Сметана	40/20	7,0	7,0	5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
	Вода		7,3	7,3						
	соль иодированная		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						
Кисель	масло сливочное		3	3						ТТК
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
Хлеб ржаной	вода		150	150						табл 6 стр 144, Дели + 2012
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		555			14,68	17,43	66,35	493,49	7,73	
ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисло-молочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
			155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная из 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						
	яйца		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для дрожжи:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса дрожжи			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 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 дошк Дели 2016
	чай весомой		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	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр.)		ценность			Ккал	С	рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		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 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,25	11,62	58,89	381,66	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в асептической 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
свекла		41	32						
яблоки		8	7						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой из курином бульоне, с маслом пшени	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	0,06	№86 сб дошк 2016
пыльца-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
крупя пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		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
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
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 урожая	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сульфруктов			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 диетическое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молочко									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
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 сборнику 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						
ягода 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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100, сб дошк 2016
Суповая заправка (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									
Няря морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
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 йодированная		0,30	0,30						
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 йодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Гуляш из отварной птицы		30х30			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						
Каша гречневая рассычатая с овощами и маслом сливочным		110х2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, об дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	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, Деши + 2012
Итого:		537			19,98	15,37	78,90	472,51	4,04	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром		150х2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	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 подъем		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)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		202			8,15	6,35	32,45	219,67	1,20	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40х20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		41,10	30,0						
	хлеб пшеничный		31,50	30,0						
	вода питьевая		4,00	4,00						
	Лук репчатый		6,50	6,50						
	масло растительное		9,00	7,50						
	масса припущенного лука		0,60	0,60						
	яйцо куриное			3,75						
	соль йодированная		0,72	0,60						
	сухари панировочные		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката		4,00	4,00						
	Масло растительное			47,2						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
				40,0						
				20,0						
соус томатный с овощами										
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						

Чай с сахаром	Молоко	18,96	18,00	0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели 2016
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль иодированная	0,45	0,45						
	чай весовой	0,4	0,4						
Хлеб пшеничный	Сахар	5	5	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Вода	150	150						
Итого:		360		9,86	8,75	42,52		15,29	
ВСЕГО:		1605		48,40	42,34	204,00	№3НАЧ!	32,45	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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
крупа геркулесовая		18	18						
молоко		70	70						
вода		42	42						
сахарный песок		2	2						
соль		0,4	0,4						
масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
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:	364			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми орехами	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 дошк 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
морковь		7,56	6,00						
огурцы соевые		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 йодированная		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 йодированная		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)	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										
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк 2016
	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 недели

День 6 - ый

Наименование бикод и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеница 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	1кг/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 нарезный		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	№186 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. СБ 2016
икра кабачковая		30,60	30,00						
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						
Курина 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

Кисель	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль йодированная		0,24	0,24						
		150			0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	яода		150,00	150,00						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		540			20,62	18,19	67,42	526,11	4,38	
ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
	кисло-молочный 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 нмз			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 нмз			14,20						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная в/с		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
Напиток из шиповника	масса полуфабриката	150/5		144,00	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:		1454			51,47	51,75	197,96	1475,41	91,10	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Капда манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
Крупа манная		123,00	123,00						
Молоко		2,00	2,00						
Сахар		0,40	0,40						
соль йодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,5	2,5						
Кофейный напиток		6	6						
Сахар		90	90						
Молоко		108	108						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк,2016
		25	25						
Батон нарезной		10,2	10						
Сыр		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	369			11,64	14,02	45,88	356,67	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели,2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат с картофелем и солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк оль, 2016
		21,92	16,00						
Картофель		10,24	8,00						
морковь		21,84	12,00						
огурцы соленые		2,40	2,00						
лук репчатый		2,00	2,00						
масло растительное									
Щи со свежей капустой с картофелем из бульона из индейки, со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,72	61,95	9,49	№73 сб дошк 2016
		37,5	30						
Капуста свежая		23,94	18						
Картофель		7,5	6						
Морковь		7,14	6						
Лук репчатый		3	3						
Масло растительное		0,5	0,5						
соль йодированная		120	120						
Бульон		5	5						
Сметана									
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017

	индейки филе б/к		33,60	33,60						
	масса отварного филе индейки			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,93	7,50						
	Морковь		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	13,30	70,47	453,72	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			55,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		126,80	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	42,67	210,73	1413,75	35,96	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
		0,4	0,4						
		3	3						

Какао с молоком	180,6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
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 Дели 2016
Батон маргариный		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 апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,60	47,00	10,00	№386 СБ дешки 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,60	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка л/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек л/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
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						
крупа 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
курица филе		92,34	92,34						
масса отварной мякоти птицы			38,00						
крупа рисовая		3,50	3,50						
вода		12,90	12,90						
соль йодированная		0,10	0,10						
Масса вареной 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						
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			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
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 из подпыл		0,8	0,8						
Сахар		1,36	1,36						
Масло сливочное		1,16	1,16						
яйцо куриное		1,63	1,36						
соль йодированная		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 дошк 2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масло омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масло готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк/Дели 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:		310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:		1509			50,05	70,55	155,08	1467,69	26,58	

День 9-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	
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 индивидуальном	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 припущенной моркови с яблоком	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк/оль 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
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 №57
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 (кнлетное 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/оль, 2016
говядина (кнлетное 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						

Вареники отварная с маслом сливочным	масло растительное	110/3	1,50	1,50	4,17	2,66	23,45	134,38	№219 Сб дошк.2016
	вареники		38,5	38,5					
	вода		231	231					
	соль йодированная		0,4	0,4					
	масло сливочное		3	3					
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	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			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01
ПОЛДНИК									
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, узтык)	кисло-молочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	№586 Сб дошк 2017
			155,00	150,00					табл 6 стр 136, Дели + 2012
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,90	0,45
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,28	29,49	353,40	№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 йодированная		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	№412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,8					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150	150					
		290			20,83	17,00	34,66	375,18	2,63
ВСЕГО:		1577			60,05	50,42	200,24	1510,52	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	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды		С	
								Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,50	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		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 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,93	11,46	53,28	352,44	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)	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 отварной с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сб дошк.ль. 2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя из куриным бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,63	№94 сб дошк 2016
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
	выплетка - 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 йодированная		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 йодированная		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			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
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										
Расстегаи с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТПК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная из 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						
	смазан маслом		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:		1419,00			42,60	51,72	183,86	1374,93	90,17	
ИТОГО за 10 дней		15540,00			496,38	528,36	1946,18	#ЗНАЧ!	374,52	
В среднем на 1 ребенка в день		1554			49,64	52,84	194,62	#ЗНАЧ!	37,45	

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., Могилянский 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 из продукции питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могилянский М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по значению продуктов с 1,09%(25% отходы) морковь, свежая 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%