



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Ссылка
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каши "Дружба" молочные 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		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дешк.2016
Батон ватрушечный		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 Дешк.2016
в ассортименте в ял упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная (дом. 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 (котлетное 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 (котлетное 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						
сахари йодированные		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		136,80	102,60						
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, Деми + 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, узтык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар	20	2	2	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Деми + 2012
Кондитерское изделие	варенье		20,00	20,00						
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						
	масло отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль поваренная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масло 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 поваренная		0,09	0,09						
	масло сливочное			15						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 СБ 2017
	Крупа рисовая		39,6	39,6						
	соль поваренная		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 зеленый		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, Деми + 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		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша: пшеничная, молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Крупа пшеничная			18	18						
Молоко			70	70						
вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль поваренная			0,4	0,4						
Масло сливочное			3	3						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Деми 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 пшеничный			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	№286 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с соевыми овощами		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 и куриным бульоном, со сметаной	150/7	15,6 16,63 11,25 7,80 32 1,5 3,0 0,65 120 7,0	12,5 12,5 9,0 6,5 25,0 1,5 3,0 0,7 120,0 7,0	1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или филе куриный Хлеб пшеничный Вода соль иодированная Масса полуфабриката Масло растительное Соус молочный Молоко Масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная	45,6 30,77 7,3 9,0 0,3 46,0 0,6 20,0 10,0 1,04 1,04 10,0 0,2 0,2	29,3 29,3 7,3 9,0 0,3 46,0 0,6 20,0 10,0 1,0 1,0 10,0 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 вода соль иодированная масло сливочное	38,5 231,0 0,45 3	38,5 231,0 0,45 3					
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
		Кисель-концентрат Сахар вода	17,5 5 150	17,5 5 150					
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:	555			14,68	17,43	66,35	493,49	7,73	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
Булочка дорожная	35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк 2016
		Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	21,35 0,70 4,20 4,55 0,21 0,14 10,70 39,90 0,84 0,70 1,40 0,70	21,00 0,70 4,20 4,55 0,21 0,14 10,70 39,90 0,84 0,70 1,40 0,70					
Итого:	185			6,72	8,63	21,03	188,74	0,45	
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком стухшим	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сб дошк 2016
		Творог круп манная Яблоо Сахар Сметана Масло сливочное Сушари пакевичевские соль иодированная молоко стухшее	103,2 6,6 5,28 8,8 4,4 4,4 4,4 0,55 20,40	101,2 6,6 4,4 8,8 4,4 4,4 4,4 0,55 20,00					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дени 2016
		чай весовой Сахар лимон Вода	0,4 5 5,55 150,0	0,4 5 5 150,0					
Хлеб пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 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.)		белки	жиры	угл-ды	ценность		рецептур
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши кукурузная молотая 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 поваренная		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 доик 2016
чай десовый		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 Деи 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 вакуумной упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Деи 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из овощей с яблоками	40			0,44	3,1	2,07	30,68		№36 доик. 2016
овощи		41	32						
яблоки		8	7						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой из куриного бульона, с маслом сливочным	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	0,06	№46 сб доик 2016
пшеница-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масло сливочное			10,0						
крупка пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль поваренная		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 доик 2016
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масло сливочное			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масло сливочное			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масло сливочное			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масло сливочное			22,70						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль									№366 ,сб доик 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль поваренная		0,33	0,33						
масло сливочное			33,00						
масло сливочное			150,00						
Компот из яблок	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ доик 2016
яблоки		15,3	15,0						
масло сливочное			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деи + 2012
Итого:	535			18,57	24,66	46,17	478,55	14,11	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ доик 2016
печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Деи +, 2012
Итого:	170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН									

ЭЧ-печмак с мясным фаршем	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
		23,25	23,25						
		0,75	0,75						
		2,34	1,95						
		1,95	1,95						
		0,75	0,75						
		9,40	9,40						
		0,23	0,23						
		0,30	0,30						
			37,50						
		17,85	17,00						
		17,85	17,00						
		29,30	22,00						
		7,80	6,50						
		3,40	3,40						
		0,40	0,40						
			49,00						
		1,44	1,20						
		0,23	0,23						
			75,00						
		0,75	0,75						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
		0,5	0,5						
		170	170						
		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дошк + 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	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,40	0,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с помидором	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,79	0,16	№2 сб дошк, 2016
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	406			10,00	11,48	40,32	300,44	1,92	
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									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
		31,30	25,00						
		6,00	5,00						
		4,00	4,00						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
		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
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						

Гуляш из отварной птицы	соль поваренная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон	30/30	105	105	9,56	5,30	2,04	92,63		ТТК
	Цыпленок - 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						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	Соль		0,5	0,5						
	Томатная паста		0,9	0,9						
		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль поваренная		0,3	0,3						
	масло сливочное		100,0	100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масло сливочное с овощами			110,0						
Напиток из сухофруктов	масло сливочное	150	2,0	2,0	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, Деян + 2012
Итого:		537			19,98	15,37	78,90	472,51	4,04	
ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, сметана)	кисло-молочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
	сахар		2	2						
Булочки 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 из полбы		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 поваренная		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		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или филе рыбный		41,10	30,0						
	хлеб пшеничный		31,50	30,0						
	вода питьевая		4,00	4,00						
	Лук репчатый		6,50	6,50						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука			3,75						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль поваренная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
Соус томатный с овощами	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 поваренная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 335 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						

Чай с сахаром	Молоко	18,96	18,00						№411 сб дошк Дели 2016
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль йодированная	0,45	0,45						
				0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	
	чай дробовой	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	Вода	150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:		360			9,86	8,75	42,52		15,29
ВСЕГО:		1605			48,40	42,34	204,00	#ЗНАЧ!	32,45

День 5 -ый

День 5 - мй									
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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши геркулесовые 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	№3,06 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	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инв упаковке				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:	200								
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 иодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Тфтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00		ТТК
Цыпленок - 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	85,35	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 ваточное (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95		№419 Сб доик 2016
Кондитерское изделие	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		№220, сб доик 2016
яйцо		102	85							
молоко		51	51							
сыр		13,26	13							
масло сливочное		2,6	2,6							
соль поваренная		0,3	0,3							
масса готового омлета			130							
Чай с сахаром и лимонном	150г/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02		№412 сб доик 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

День 6 -ый		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каши пшеница молочная с маслом сливочным		140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшеница			17,7	17,7						
Молоко			70	70						
Вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль поваренная			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 доик 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			8,87	13,61	45,79	341,02	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра рыбачья		30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 доик, СБ 2016
икра рыбачья			30,60	30,00						
Гармошки картофельной на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,34	3,80	7,37	72,45	0,06	№42 сб доик 2016
Картофель			66,5	50						
крупа перловая			6	6						
Морковь			7,5	6						
Лук репчатый			3,57	3						
Огурцы соевые			18,2	10						
Масло растительное			3	3						
вода питьевая			114	114						
соль поваренная			0,5	0,5						
Сметана			5	5						
Курица тушеная с овощами по-татарски		40/20			9,70	9,52	1,77	131,85	3,33	ТТК
пыльца - бройлеры с/м			96,6	92,0						
соль поваренная			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						
Итого:		110			6,46	2,56	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
Каши пшеница рассыпчатая										

Итого: среднесуточные расчеты

Кисель	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль поваренная		0,24	0,24						
		150			0,54	0,68	13,50	62,70	0,99	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		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										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб допик 2017
			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 мел.		35,00							
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная з/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 мел.		14,20							
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная з/с		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масса полуфабриката		144,00							
Напиток из мороженки		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75	№399 сб допик 2016
	шоколад		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	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль поваренная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб допик 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб допик 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
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 мед упаковке	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб допик 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						
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 допик 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль поваренная		0,5	0,5						
Бульон		120	120						
Сметана		5	5						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбик 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 поваренная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 СБ доиск 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, Деи + 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 доиск 2016
(Кефир, ряженка, ухтык)	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 поваренная		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 рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай, с/м БГ)		51,0	37,5						
	иол фарш рыбный		39,4	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 поваренная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ доиск 2016
	Картофель		126,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль поваренная		0,45	0,45						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб доиск 2016
	чай листовый		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, Деи + 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

День 8 - ой									
Наименование блюда 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	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
круп. 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	2	2	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		6	6						
Сахар		110	110						
Молоко		80	80						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,76	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон вчерашний		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доп. 2016
(яблоки, бананы, груши, сливы, персики)									
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка с/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ доп. 2016
зеленый горошек с/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой из куриного бульона	150			1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сБ доп. 2016
картофель		59,85	45						
крупка гречневая		12	12						
лук репчатый		7,14	6						
морковь		7,5	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,65	0,65						
бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
курица/печень		92,34	92,34						
масло сливочное			38,00						
крупка рисовая		3,50	3,50						
вода		12,90	12,90						
соль йодированная		0,10	0,10						
Масло сливочное			15,00						
Яйца		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 доп. 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	18,20						
масло сливочное			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масло сливочное			13,20						
крупка рисовая		32,75	26,20						
масло сливочное			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						
масло сливочное			35,00						
масло рагу			120,00						
Компот из фруктов	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ доп. 2016
фрукты		15,3	15,0						
масло сливочное			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	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ доп. 2016
(кефир, ряженка, йогурт)		155	150						
Греческий из дрожжевого теста	40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сБ доп. 2016
Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
масло сливочное		0,8	0,8						
Сахар		1,36	1,36						
Масло сливочное		1,16	1,16						
айно куриное		1,63	1,36						
соль йодированная		0,4	0,4						
Дрожжи сухие		0,2	0,2						
Вода питьевая		10,32	10,32						
пиво		10,2	10						
Масло растительное		1,25	1,25						
айно для сметаны и творога		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 сливочной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль поваренная		0,3	0,3						
	масло сливочное			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели 2016
	чай зеленый		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) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молотая с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,57	151,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная			18	18						
Молоко			70	70						
Вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль поваренная			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 зеленый			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 пшеничный			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		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в документе в инд. упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из протушенной моркови с яблоком		40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк 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		120/10			5,63	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ дошк 2016 №87
Картофель			40,00	30						
Горох замороженный			12,15	12						
лук репчатый			7,2	6						
Морковь			9,6	7,5						
соль поваренная			0,5	0,5						
Масло растительное			3	3						
Бульон			105	105						
говядина (холодное мясо 5/а)			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 поваренная			0,1	0,1						
масло подсолнечное										
фрикадельки				14,3						
масло готовых фрикаделек				10						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб дошк 2016
говядина (холодное мясо 5/а)			33,30	31,70						
или фарш говяжий			33,30	31,70						
соль поваренная			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						
масло подсолнечное				5						
мука пшеничная			3,40	3,40						
масло подсолнечное				60,00						

Вермишель отварная с маслом сливочным	масло растительное	110/3	1,50	1,50	4,17	2,66	23,45	134,38	№219 Сб дошк 2016
	вермишель		38,5	38,5					
	вода		231	231					
	соль поваренная		0,4	0,4					
	масло сливочное		3	3					
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83 ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		5,00	5,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:		548			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45 №386 Сб дошк 2017
	кисломолочный напиток		155,00	150,00					
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дени + 2012
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,90	0,45
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,08	29,49	353,40	0,61 №251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2					
	крупя молочная		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 поваренная		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 Дени 2016
	чай бесовый		0,8	0,8					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150	150					
Итого:		290			20,83	17,00	34,66	375,18	2,63
ВСЕГО:		1577			60,05	50,42	200,24	1510,52	10,03

День 10 - ый

День 10 - вын

Наименование блюд 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			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
Соль поваренная		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	25/3			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дени 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, груши, апельсины, бананы, 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 свежих овощей с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сб дошк дошк 2016
Свежая		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя из куриного бульона	150			1,54	3,33	6,97	60,45	0,03	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,1						
Соль		0,18	0,18						
Масло сливочное		12	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 переработки от 25.12.2018 №569
	пыльца - бройлеры с/м		59,5	39,38						
	иш фарш куриный		41,4	39,38						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль поваренная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
Картофель запеченный	масло растительное		1,9	1,9						№147 СБ 2017
	картофель	120	231,60	174,00	3,26	7,07	25,31	182,40		
	соль поваренная		0,30	0,30						
Компот из свежих яблок	масло растительное		5,00	5,00						342 сб шк 2017
	яблоки свежие	150	27,4	24,0	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	
	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
		535			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
Итого:										
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ доник 2016 + 2012
	молоко	20	158	150	1,50	1,96	14,88	83,40		
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00						
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН										
Растегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТГК
	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 поваренная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	молотый 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 поваренная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
Напиток из шиповника	смазки листов		0,4	0,4						№299 сб доник 2016
	шиповник	150/5	15,3	15	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	
	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 замещения 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., Москалькин М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Принт 2012 г.

1.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

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

1.6 Сборник рецептов из продуктового питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москалькин М.П. Москва Дели принт 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

показана 1 категория утилитарности:

сезонные овощи и фрукты, замороженные потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по таблице продуктов с 1,04 (25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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