



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

День 1 - вий		Итого:	Кол-во (в г)	Кол-во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Итого				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>		414			15,21	17,64	59,64	459,22	2,10	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль йодированная 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	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		414			15,21	17,64	59,64	459,22	2,10	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>Итого:</b>		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>										
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 йодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Птица тушеная с овощами по-таджикски	цыпленок-бройлеры потр с/м соль йодированная масса отварной мякоти птицы лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	97,20 0,40 26,40 12,50 2,50 10,00	92,00 0,40 22,00 12,00 2,50 10,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.202
Пюре картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	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 су-фруктов	су-фрукты 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	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012
<b>Итого:</b>		700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анисофильный, ржанка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели 2012
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный вода питьевая Лук репчатый Масло растительное масса приущенного лука	50/25	51,40 39,40 5,00 8,20 11,40 0,80	37,50 37,50 5,00 8,20 9,50 0,80	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016

	Яйцо куриное		0,20	0,20							
	соль йодированная		0,44	0,44							
	сахар пшеничный		5,00	5,00							
	Масса полуфабриката			59,00							
	Масло растительное		1,25	1,25							
	масса готовых котлет			50,00							
Соус томатный с овощами				25,00							
	лук репчатый		3,00	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
	бульон куриный		25,00	25,00							
	Масло сливочное		1,125	1,125							
	мука пшеничная		1,125	1,125							
	морковь		1,875	1,50							
	лук репчатый		0,90	0,75							
	томатная паста		1,50	1,50							
	Масло сливочное		0,375	0,375							
	сахар		0,25	0,25							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,50							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2				3,14	5,46	32,56	192,01		№204 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Чай с сахаром		180/6				0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай зеленый		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00		2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели 4, 2012
<b>Итого:</b>		<b>628</b>				<b>19,42</b>	<b>18,10</b>	<b>89,30</b>	<b>599,58</b>	<b>1,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1842</b>				<b>57,72</b>	<b>58,21</b>	<b>250,14</b>	<b>1772,25</b>	<b>37,55</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11,13</b>	<b>13,02</b>	<b>51,28</b>	<b>386,70</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разведенный		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб доник 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Биточки со свеклой капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб доник 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						
Гуляши из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	говядина вырезка 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, раскатаная 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	№242 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
<b>Итого:</b>	<b>685</b>			<b>24,68</b>	<b>25,99</b>	<b>92,96</b>	<b>712,32</b>	<b>16,46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолокочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		кисломолокочный напиток	185,00	180,00					
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник индивидуальных блюд в вузовских столовых стр. 150 СБ Казань 1997
		мука пшеничная	31,00	31,00					
		мука пшеничная	1,00	1,00					
		дрожжи сухие	0,40	0,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		сахар	1,00	1,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		яйцо	3,00	2,50					
		молоко	12,50	12,50					
		масла теста		50,00					
		сахар	5,00	5,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		масла 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					
		масла омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масла для омлета		150,00					
Хлеб пшеничный	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
		чай зеленый	0,45	0,45					
		сахар	6,00	6,00					
		лимон	8,00	7,00					
		вода	180,00	180,00					
<b>Итого:</b>	<b>603</b>			<b>25,79</b>	<b>34,41</b>	<b>56,41</b>	<b>629,64</b>	<b>3,56</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1892</b>			<b>62,60</b>	<b>73,42</b>	<b>220,85</b>	<b>1813,46</b>	<b>25,45</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячменная молотая с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячменная		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 зеленый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон порционный		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11,36</b>	<b>12,44</b>	<b>56,01</b>	<b>402,24</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масла припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масла набухшей кураги			10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Рассольник денно-рабочий 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 соевые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						

Булочка Сметана	122,00 7,00	122,00 7,00								
Биточки "Димляные"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт profitability от 25.12.2018 №569	
шпинат - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масло припущенной лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масло подсолнечника масло растительное		84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 0,57 0,7 5,25 2,6							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130,3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016	
макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное		45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00							
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Кисель-концентрат Сахар вода		21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00							
Хлеб пшеничный	30			2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, табл 6 стр 144, Дети +, 2012	
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19			
<b>Итого:</b>	<b>705</b>			<b>24,85</b>	<b>23,13</b>	<b>120,89</b>	<b>792,53</b>	<b>9,91</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолоочный напиток (катык, кефир, напиток артифицированный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Кондитерское изделие Корженская вагрушка	20 150			2,18 18,44	0,26 10,96	13,76 58,36	66,20 404,00		табл 6 стр 138, Дети +, 2012 ТТК	
сушки		20,00	20,00							
посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок		10,70 21,00 10,70	10,70 21,00 10,70							
творожная начинка: творог сахарный песок яйцо куриное		78,50 15,00 18,00	78,50 15,00 15,00							
посыпка верх: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок		4,25 7,80 4,25	4,25 7,80 4,25							
Напиток из вишневого шпинатик сахар вода	180,6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
		18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00							
<b>Итого:</b>	<b>536</b>			<b>26,45</b>	<b>15,97</b>	<b>86,36</b>	<b>593,58</b>	<b>44,37</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1745</b>			<b>64,16</b>	<b>52,04</b>	<b>284,26</b>	<b>1884,35</b>	<b>65,66</b>		

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180,3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное			22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00						
Кофейный напиток с молоком		180,6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток Сахар Молоко Вода			2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30,5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 2010
Батон вареной Масло сливочное			30,00 5,00	30,00 5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,59</b>	<b>12,21</b>	<b>54,92</b>	<b>372,56</b>	<b>2,22</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разлитый		200		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>		<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежих яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
свежая яблоки масло растительное			61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
мука пшеничная яйцо вода питьевая соль иодированная масло подсолнечника морковь лук репчатый масло растительное			15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00	15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00						

	булфон соль йодированная		0,80	0,80						
Индийка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки (филе грудки или бедра индейки)		56,00	56,00						
	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						
	булфон		10,00	10,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№34 сб шк 2017
	крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дощк 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	14,76	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
<b>Итого:</b>		<b>697</b>			<b>22,05</b>	<b>23,46</b>	<b>97,99</b>	<b>700,19</b>	<b>7,83</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолоочный напиток (катык, кефир, напиток вилофильный, ряженка)	кисломолоочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дощк 2016
Сдоба обмысловая		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дощк 2016
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на полнотел		1,50	1,50						
	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						
	масло сливочное (для раскатки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай 0м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сахари пшеничные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дощк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай восточный		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>659</b>			<b>23,32</b>	<b>18,04</b>	<b>81,43</b>	<b>577,22</b>	<b>17,99</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1960</b>			<b>56,97</b>	<b>53,71</b>	<b>254,55</b>	<b>1734,77</b>	<b>32,04</b>	

День 5 - ый

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	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа 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 восточный		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дощк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

Итого:		420			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Сок разный		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или малину)										
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	дошк 2016 №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 иодированная			4,00	4,00						
масло растительное			0,70	0,70						
вода питьевая			140,00	140,00						
говядина (колотое 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						
масл. полуфабриката фрикаделек				14,30						
масл. полуфабриката фрикаделек				10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк.опы. №303, 2016
говядина (колотое 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						
масл. 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						
масл. запеченной моркови				22,00						
лук репчатый			24,00	20,00						
масл. приущенной лука				16,00						
капусты свежая			41,00	32,75						
масл. приущенной капусты				30,00						
соль йодированная			0,75	0,75						
масло растительное			5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
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						
масл. соуса				40,00						
масл. рагу				150,00						
Комит из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
яблоки свежие			27,40	24,00						
апельсины			9,00	6,00						
лимон			6,66	6,00						
вода			183,00	183,00						
сахар			6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели - 2012
Итого:		765			22,43	29,25	83,46	704,81	39,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)										
кисломолочный напиток			185,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерские изделия		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
вафли										
Запеканка творожная с мясным сушееным		140/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
творог			121,55	119,20						
крупа манная			7,80	7,80						
яйца			6,50	5,42						
сахар			10,40	10,40						
сметана			5,20	5,20						
масло сливочное			5,20	5,20						
судари йодированные			5,20	5,20						
соль йодированная			0,65	0,65						
молоко сушеенное			20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
чай вешевой			0,45	0,45						
сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
вода			180,00	180,00						
Итого:		543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:		1936			66,87	74,45	233,64	1892,92	48,97	

Наименование блюд и продуктов		Масса тарции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Ингредиенты			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто	Ккал				С		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ГТК №7Д
крупя рисовая			13,50	13,50						
крупя пшеничная			10,00	10,00						
молоко			90,00	90,00						
вода			68,00	68,00						
сахар			2,50	2,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай восточный			0,45	0,45						
сахар			6,00	6,00						
молоко			92,00	90,00						
вода			90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 2016
батон восточный			30,00	30,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,66</b>	<b>15,30</b>	<b>55,43</b>	<b>403,29</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок апельсиновый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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						
мясо полуфабриката фрикаделек				14,30						
мясо готовых фрикаделек				10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
капуста свежая			91,00	72,00						
говядина б/к (котлетное мясо)			47,00	45,00						
или фарш говяжий			45,00	45,00						
крупя рисовая			6,00	6,00						
мясо отваренного мяса				17,00						
лук репчатый			12,00	10,00						
масло растительное			3,00	3,00						
мясо припущенного лука				10,00						
яйцо			6,00	5,00						
соль иодированная			0,60	0,60						
мясо полуфабриката				139,00						
масло растительное			1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
мука пшеничная			2,25	2,25						
вода			22,50	22,50						
сметана			7,50	7,50						
томатная паста			1,20	1,20						
соль иодированная			0,30	0,30						
мясо в соусе сметанно-томатном				30,00						
Напиток из суффрутов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
суффруты			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, Дети +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>615</b>			<b>18,28</b>	<b>17,46</b>	<b>72,62</b>	<b>514,62</b>	<b>14,80</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		50	185,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Булочка дрожжевая										
Мука пшеничная			30,50	30,00						
мука пшеничная на тонрид			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						
мясо полуфабриката для крошки:				57,00						
мука пшеничная			1,20	1,20						

Омлет натуральный	масло сливочное	1,00	1,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016						
	масса крошки														
	масло растительное для смазки	1,00	1,00												
	испек														
	яйцо	114,00	95,00												
	молоко	60,00	60,00												
Хлеб пшеничный	масса омлетной смеси	2,50	2,50	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№10 с/р 14ч, день 7, 2016						
	масло сливочное	0,40	0,40												
	соль йодированная														
	масса готового омлета	30,00	30,00												
	чай с сахаром, с яблоком	180/6/10								0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай восточный	0,45	0,45												
Сахар	6,00	6,00													
яблоки	11,40	10,00													
Вода	180,00	180,00													
<b>Итого:</b>	<b>606</b>			<b>24,94</b>	<b>36,61</b>	<b>58,02</b>	<b>661,86</b>	<b>1,76</b>							
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1825</b>			<b>54,89</b>	<b>69,36</b>	<b>206,27</b>	<b>1664,57</b>	<b>22,80</b>							

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			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						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11,18</b>	<b>12,45</b>	<b>55,88</b>	<b>401,06</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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
	крупа 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 йодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	фрикадельки куриные:									
	фарш куриный по гр 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 рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м Б1) или фарш рыбный		82,20	60,00						
	крупа манная		63,00	60,00						
	яйцо		2,10	2,10						
	лук репчатый		1,44	1,20						
	вода		18,00	15,00						
	соль йодированная		11,20	11,20						
	сахар		0,65	0,65						
	сладри панировочные		0,16	0,16						
	Масло растительное		8,00	8,00						
	Масса полуфабриката		2,00	2,00						
				94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	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		24,00	24,00						
	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, Дети +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>688</b>			<b>19,46</b>	<b>19,27</b>	<b>87,53</b>	<b>607,42</b>	<b>34,08</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дети +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>566</b>			<b>20,93</b>	<b>14,52</b>	<b>65,57</b>	<b>476,48</b>	<b>92,52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1758</b>			<b>51,97</b>	<b>46,63</b>	<b>218,78</b>	<b>1531,96</b>	<b>137,77</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети 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 Дети 2010
	Батон вчерашний		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>13,40</b>	<b>15,76</b>	<b>60,16</b>	<b>441,17</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок рябиновый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Винегр со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	капуста свежая		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		41,00	32,00						
	сахар		0,20	0,20						
	томат-паста		2,00	2,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,10	11,33	167,20	0,67	№322, сб дошк 2016
	цыпленок-бройлера порц с/м		80,00	52,00						
	яич 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 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
<b>Итого:</b>	<b>704</b>			<b>31,74</b>	<b>16,56</b>	<b>104,13</b>	<b>702,31</b>	<b>14,57</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180		185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Комбинированное 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 заварной с повидлом	130/20				16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
			121,20	120,00						
			10,40	10,40						
			10,40	10,40						
			6,24	5,20						
			5,00	5,00						
			0,50	0,50						
			5,20	5,20						
			5,20	5,20						
			20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
			0,45	0,45						
			6,00	6,00						
			180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>556</b>				<b>24,99</b>	<b>23,95</b>	<b>82,41</b>	<b>643,10</b>	<b>0,91</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1864</b>				<b>71,14</b>	<b>56,27</b>	<b>266,90</b>	<b>1871,38</b>	<b>21,77</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Индонезия	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
			22,50	22,50						
			90,00	90,00						
			68,00	68,00						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
			0,45	0,45						
			6,00	6,00						
			92,00	90,00						
			90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 2016
			30,00	30,00						
			10,20	10,00						
			5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>414</b>			<b>13,30</b>	<b>14,96</b>	<b>64,54</b>	<b>446,70</b>	<b>2,31</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или манго)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
			20,64	15,00						
			19,20	15,00						
			12,60	10,00						
			10,02	6,00						
			12,74	7,00						
			6,00	5,00						
				4,50						
			3,60	3,60						
Суп-пюре домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
			15,00	15,00						
			4,80	4,00						
			2,80	2,80						
			0,20	0,20						
				16,00						
			10,00	8,00						
			9,52	8,00						
			4,00	4,00						
			170,00	170,00						
			0,80	0,80						
Гушкет из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
			56,00	56,00						
			0,40	0,40						
				40,00						
			17,50	14,00						
			8,50	7,10						
			30,00	30,00						
			1,20	1,20						
			2,00	2,00						
			2,70	2,70						
			0,20	0,20						
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
			61,90	61,90						

Кисель	вода питьевая		92,00	92,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное		3,00	3,00							
		180				0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб ржаной	кисель-концентрат		21,00	21,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Итого:		678			26,56	19,55	84,63	633,43	10,68	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисло-молочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисло-молочный напиток		185,00	180,00							
Ватрушка с повидлом		75			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							
	сулари йодированные		7,00	7,00							
	масло полуфабриката			81,00							
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							
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 вестовой		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		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1880</b>			<b>65,64</b>	<b>54,97</b>	<b>254,98</b>	<b>1808,69</b>	<b>97,12</b>		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 йодированная		0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	чай вестовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	масло растительное		2,50	2,50						
	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 йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая или бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Итого:		180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39
Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	говядина (заморозка б/к)		64	64						
	соль йодированная		0,4	0,4						

	масса отваренной говядины			70						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45,5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
Комбинат из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>662</b>			<b>24,91</b>	<b>28,82</b>	<b>55,06</b>	<b>588,42</b>	<b>24,67</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	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 лимонада		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№299 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>574</b>			<b>24,12</b>	<b>31,47</b>	<b>57,54</b>	<b>609,71</b>	<b>45,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 850</b>			<b>60,16</b>	<b>70,45</b>	<b>195,09</b>	<b>1664,47</b>	<b>76,02</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18552</b>			<b>612,11</b>	<b>609,53</b>	<b>2385,46</b>	<b>17638,82</b>	<b>565,15</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1855</b>			<b>61,21</b>	<b>60,95</b>	<b>238,55</b>	<b>1763,88</b>	<b>56,52</b>	

Примечание:

1. Предупрежденные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДДУ
2. При отсутствии каких-либо противопоказаний, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДДУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москальев М.П. Москва Дели плюс 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и энергетической ценности продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технико-экономических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептур на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москальев М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории убитая охлажденная
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные, расчетным способом при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель расчетный по закладке продукта с 10% (25% отходов) потерь, свежесобранный с 1,09 (20% отходов)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - смесью с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%