



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
Кофейный напиток с молоком	Сахар	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар	30/5/5	6,00	6,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	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	180	79,80	60,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски	цыплята-бройлеры потр с/м	40/30	97,20	92,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2012
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами	минтай ПБГ с/м	50/25	86,30	63,00	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№604 сб шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
			2,00	2,00						
Чай с сахаром	чай ирисовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	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 +, 2012

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

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	крупка пшенная Молоко Вода Сахар соль йодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
Ворш. со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль йодированная Бульон Сметана	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к соль йодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль йодированная	40/40	64,00 0,40 40,00 17,50 8,50 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	64,00 0,40 40,00 14,00 7,10 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			24,61	22,92	94,79	691,74	12,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Булочка сладкая	мука пшеничная мука пшеничная дрожжи сухие соль йодированная сахар масло сливочное яйцо молоко масса теста сахар масло сливочное масса пф яйцо масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016

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

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г.)	(в г.)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Чай с молоком, сахаром	чай всесовой Сахар Молоко Вода	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к масса прогретой капусты морковь соль иодированная сахарный песок масло растительное	60	62,50 45,00 12,50 0,60 3,00 3,00	50,00 45,00 10,00 0,60 3,00 3,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленные соль иодированная Бульон Сметана	180/7	79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	шпикета - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	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 82,6 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
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		
Итого:		705			24,81	26,12	117,70	806,45	26,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Королевская ватрушка	посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок творожная начинка: творог сахарный песок яйцо куриное посыпка верх: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок	150	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 18,00 4,25 7,80 4,25	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 15,00 4,25 7,80 4,25	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
Напиток из шиповника	шиповник сахар	180/6	18,40 6,00	18,00 6,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016

вода		180,00	180,00						
Итого:	536			26,45	15,97	86,36	593,58	44,37	
ВСЕГО:	1750			65,44	56,36	281,07	1915,36	82,46	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная 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	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
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 маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
Суп-лапша домашняя из бульона, из индейки	мука пшеничная яйцо вода питьевая соль йодированная масса подсушенной лапши морковь лук репчатый масло растительное бульон соль йодированная	180	15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами -потатарски	филе индейки (филе грудок или бедра индейки) соль йодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупа рисовая соль йодированная вода питьевая масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№004 сб шк 2017
Компот из урюка	урюк сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		697			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Сдоба обмысловенная	мука пшеничная в/с мука пшеничная в/с на подпыл сахарный песок масло сливочное масло сливочное (для разделки) яйцо куриное дрожжи сухие соль йодированная вода питьевая масса полуфабриката масло растительное	50	35,60 1,50 3,70 1,11 1,48 1,56 0,14 0,55 15,60 57,50 0,10	35,60 1,50 3,70 1,11 1,48 1,30 0,14 0,55 15,60 57,50 0,10	3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль йодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140/3	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016

Хлеб пшеничный	масло сливочное	30	3,00	3,00							
Чай с сахаром		180/6	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн +, 2012	
	чай весовой		0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Делн 2010	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Итого:		659			23,32	18,04	81,43	577,22	17,99		
ВСЕГО:		1960			56,97	53,71	254,55	1734,77	32,04		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	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 весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 сб дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№12, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох колотый		16,20	16,00						
	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	яйцо куриное		1,19	1,00						
	вода питьевая		0,96	0,80						
	соль йодированная		1,00	1,00						
			0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкшк. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		46,20	44,40						
	масло растительное		16,80	14,00						
	Хлеб пшеничный		2,10	2,10						
	вода питьевая		9,40	9,40						
	соль йодированная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	масса полуфабриката		4,80	4,80						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016
	масло сливочное		1,80	1,80						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	морковь		3,00	2,40						
	лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	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, Делн +, 2012

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	творог		121,55	119,20						
	крупа манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:		1786			65,31	73,18	220,41	1823,34	47,85	

2 неделя

День 6 - май

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупа рисовая		13,50	13,50						
	крупа пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		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 йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
				30,00						
соус сметанно-томатный										
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	615			18,28	17,46	72,62	514,62	14,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	50	185,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 СБ дошк 2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00					
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Масло сливочное	6,50	6,50					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		дрожжи сухие	0,20	0,20					
		вода	15,30	15,30					
		масса полуфабриката для крошки:							
		мука пшеничная	1,20	1,20					
		масло сливочное	1,00	1,00					
		масса крошки		2,00					
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00					
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, СБ дошк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6,00	6,00					
		яблоки	11,40	10,00					
		Вода	180,00	180,00					
Итого:	606			24,94	36,61	58,02	661,86	1,76	
ВСЕГО:	1825			54,89	69,36	206,27	1664,57	22,80	

День 7- ой

День 7- ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	кофейный напиток	2,50	2,50							
	сахар	6,00	6,00							
	молоко	90,00	90,00							
	вода	108,00	108,00							
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5								
батон нарезной	30,00	30,00								
масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мангочин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками,		180/10							
крупа рисовая	6,00	6,00								
Биточки рубленные из рыбы	картофель	80,00	60,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	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:									
	цыплята-бройлеры потр с/м	17,56	11,40							
	или фарш куриный	11,97	11,40							
	лук репчатый	1,19	1,00							
	яйцо куриное	0,96	0,80							
	вода питьевая	1,00	1,00							
	соль йодированная	0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек		14,30							
	масса готовых фрикаделек		10,00							
	рыба (минтай с/м БГ)	82,20	60,00							
	или фарш рыбный	63,00	60,00							
	крупа манная	2,10	2,10							
	яйцо	1,44	1,20							
Лук репчатый	18,00	15,00								
вода	11,20	11,20								
соль йодированная	0,65	0,65								
сахар	0,16	0,16								
сухари панировочные	8,00	8,00								
Масло растительное	2,00	2,00								

Пюре картофельное с маслом сливочным	Масса полуфабриката	140/3	94,40	2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60						
	молоко		22,12						
	масло сливочное		5,00						
	соль йодированная		0,52						
	масло сливочное		3,00						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар		6,00						
	вода		183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688		19,46	19,27	87,53	607,42	34,08	
Молоко кипяченое (молоко)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	189,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	молоко	20	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром	сушки	150	49,00	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		294,00						
	вода		0,50						
	соль йодированная		25,50						
	сыр голландский		2,50						
	Масло сливочное		30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		180/6	18,40	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник		6,00						
	сахар		180,00						
	вода								
Итого:		566		20,93	14,52	65,57	476,48	92,52	
ВСЕГО:		1758		51,97	46,63	218,78	1531,96	137,77	

День 8 - ой

День 8 - ой											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	Крупа геркулесовая		158,00	158,00							
	Молоко		2,50	2,50							
	Сахар		0,50	0,50							
	соль йодированная		3,00	3,00							
Какао с молоком		180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	Какао-порошок		6,00	6,00							
	Сахар		110,00	110,00							
	Молоко		80,00	80,00							
	Вода										
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		5,00	5,00							
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016	
	морковь		3,00	3,00							
	Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
		капуста свежая		21,28	16,00						
		картофель		12,50	10,00						
		морковь		9,52	8,00						
		лук репчатый		41,00	32,00						
		свекла		0,20	0,20						
		сахар		2,00	2,00						
		томат-паста		4,00	4,00						
		масло растительное		0,70	0,70						
		соль йодированная		140,00	140,00						
		бульон		7,00	7,00						
		сметана									
		Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным			70/2						
цыплята-бройлеры потр с/м	54,60		52,00								
или фарш куриный	12,60		12,60								
хлеб пшеничный	18,00		18,00								
вода питьевая	0,70		0,70								
соль йодированная	7,00		7,00								
сухари панировочные			84,00								
мясо полубавриката	1,50		1,50								
масло растительное	2,00		2,00								
масло сливочное											
Гороховое пюре		130	66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
	горох		0,50	0,50							
	соль йодированная		163,00	163,00							
	вода питьевая		2,40	2,40							
	Масло сливочное										
Компот из урюка		180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		6,00	6,00							
	Сахар		183,00	183,00							
	вода										
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		704			31,84	16,51	105,92	709,45	13,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный застывший с повидлом	печенье/ или крекер	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		556			24,99	23,95	82,41	643,10	0,91	
ВСЕГО:		1864			71,24	56,22	268,69	1878,52	20,90	

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоко или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса подеушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Гуляш из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		678			26,58	21,87	83,94	651,61	4,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

[illegible]

День 10 - ый

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

	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		574			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1 850			60,16	70,45	195,09	1664,47	76,02	
ИТОГО за 10 дней		18410			612,18	608,19	2364,71	17549,69	572,28	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1841			61,22	60,82	236,47	1754,97	57,23	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в 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., МоисильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

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

школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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

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

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности;

осельскожытвенская птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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