



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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат:5eb6efa1de667872ca8dcccc0ec88674
 Владелец: Галиева Лайсан Равилевна
 Действителен: с 10.04.2023 до 03.07.2024

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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 иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
Итого:	406			10,58	12,50	54,79	376,19	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из притушенной моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№41 СБ дошк. 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката фрикаделек			21,5						
фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51,4	51,4						
Хлеб пшеничный		12,9	12,9						
Вода		18,6	18,6						
соль иодированная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2,4	2,4						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	708			19,47	20,99	89,20	661,25	9,58	
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели +,2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,3 0,7 12,6 18,2 7 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 3	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	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	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			13,74	14,65	64,88	441,86	17,20	
ВСЕГО:		1840,00			52,70	57,84	257,86	1808,30	40,07	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
Крупа полбяная Молоко вода Сахар соль иодированная Масло сливочное		22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок Сахар Молоко Вода		2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной Сыр Масло сливочное		30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00						
Итого:	409			11,32	12,49	54,79	377,99	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые картофель морковь лук репчатый масло растительное		32,90 32,90 15,36 3,60 3,00	18,00 24,00 12,00 3,00 3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб тк2004
Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон цыпленка-бройлер с/м или фарш куриный		20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 2,40 1,00 4,00 0,70 140,00 17,56 11,97	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 2,40 1,00 4,00 0,70 140,00 11,4 11,4						

	Лук репчатый		1,2	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			14,3						
	Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00 38,85	37,00 37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		715			19,10	22,01	91,36	657,23	12,84	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	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						
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54	
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб дошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сушари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1877,00			55,13	61,61	260,49	1831,90	23,42	

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	№71 сб 2017
помидоры свежие									
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом	180/10	16	16	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		10							
масса отварной говядины		12,00	12,00						
крупя пшенная		80,00	60,00						
картофель		10,00	8,00						
Морковь		9,52	8,00						
Лук репчатый		2,00	2,00						
Масло растительное		0,70	0,70						
соль иодированная		120,00	120,00						
Бульон									
Плов из отварной говядины	200	51,20	51,2	18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	
говядина б/к (лопатка)		32,0							
масса отварной говядины		8,0	8,0						
масло сливочное		11,9	10,00						
Лук репчатый		16,3	13,00						
Морковь		55,0	55,0						
Крупа рисовая		86,0	86,0						
вода		0,8	0,8						
соль иодированная			168,0						
масса гарнира									
Напиток из свежемороженых фруктов	180	18,00	18,00	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016
смесь фруктов с/м		10,00	10,00						
Сахар вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	695			19,13	21,68	90,19	605,29	17,49	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	200			7,70	8,65	37,20	276,70	2,34	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		63,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,12	0,12						
вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	173,00	130,00	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	
Картофель		5,00	5,00						
масло растительное		8,40	7,00						
Лук репчатый		12,50	10,00						
Морковь		0,40	0,40						
соль иодированная			25,00						
соус сметана		6,25	6,25						

	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника	вода питьевая сахарный песок шиповник	180/6	180 6 18,40	180 6 18,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 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
Итого:		645			14,02	15,06	62,95	439,48	109,97	
ВСЕГО:		2046			52,55	58,37	254,24	1736,93	141,86	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк2016
		24,3	23						
			10						
		14,58	14,4						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						
		1,5	1,5						
		0,8	0,8						
			160,0						
Компот из изюма	180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016
		18,4	18,0						
			28,8						
		183	183,0						
		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	700			19,74	22,04	92,91	652,62	19,66	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
печенье									
Итого:	200			7,69	8,55	37,20	256,50	1,44	
УЖИН									
Омлет натуральный с сыром	150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016
яйцо		120	100						
молоко		57	57						
сыр		15,3	15						
масло сливочное		3	3						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса готового омлета			150						
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						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:	1860			54,77	61,51	261,29	1823,42	27,25	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			саяя ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы									
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,1						
бульон		1,06	0,88						
соль иодированная		1,1	1,1						
масса готовых		0,11	0,11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленые		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50						
масло сливочное		39,38	37,50						
масса готового куриного фарша		2,80	2,80						
Картофель			30,00						
		190,70	143,45						

	масса отварного протертого картофеля			136,60							
	Лук репчатый	12,72		10,60							
	Масло растительное	1,80		1,80							
	масса припущенного лука			7,70							
	Масло сливочное	1,80		1,80							
	соль иодированная	0,80		0,80							
	сухари панировочные	3,20		3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	Соус :			30,00							
	Сметана	7,50		7,50							
	Мука пшеничная	2,00		2,00							
	вода	22,50		22,50							
Кисель	Кисель-концентрат	180		21,00		0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб влк2004
	Сахар			6,00							
	вода			180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		661				18,94	17,81	83,83	570,19	35,86	
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34		№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			7,70	8,86	37,20	256,56	2,34		
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29			Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20							
	в том числе на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо		3,00	2,50							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	сахарный песок		0,90	0,90							
	молоко		12,20	12,20							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			48,75							
	фарш:										
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10							
	картофель		38,10	28,65							
	Лук репчатый		10,14	8,45							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	соль		0,60	0,60							
	масса фарша			63,70							
	яйцо для смазки		1,92	1,60							
	масло растительное для масса готового эч-почмака		0,30	0,30							
	масло растительное для		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 393 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83		
ВСЕГО:		1674,00			50,64	54,30	247,64	1692,43	53,16		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
ОБЕД										

Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с масло растительное	50	80,16 2,5	48 2,5	1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек картофель капуста свежая морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Вода Сметана		19,25 13,17 1,32 1,06 1,1 0,11	12,54 12,54 1,1 0,88 1,1 0,11 15,73						
	фрикаделек картофель капуста свежая морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Вода Сметана		77,14 31,25 12,5 12 4 0,8 130 7	11 58 25 10 10,08 4 0,8 130 7						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного соль йодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная		48,80 33,29 5,00 4,20	31,70 31,70 5,00 4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного соль йодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная		10,80 1,50 0,30 3,50 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20						
Вермишель отварная	вермишель вода соль йодированная масло сливочное	130	45,5 275 0,35 2	45,5 275 0,35 2	4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678			19,77	20,42	91,08	617,46	14,63	
Кисломолочный напиток (квасир, ржанки, казык, напиток ацидофильный/ йогурт)	ПОЛДНИК кисломолочный напиток	180	185	180	2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл Сахарный песок масло сливочное Яйцо Дрожжи сухие Молоко Соль йодированная Вода Масса полуфабриката Яйцо (на смазку) Масло растительное на смазку листов	50	30,00 1,00 3,90 1,40 2,88 0,25 13,00 0,35 11,80 1,44 1,00	30,00 1,00 3,90 1,40 2,40 0,25 13,00 0,35 11,80 1,20 1,00	5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Итого:		230			8,48	9,30	38,06	262,56	1,59	
Запеканка творожная с ягодным соусом	УЖИН Творог Крупа манная Яйцо сахарный песок Сметана Масло сливочное Сушари панировочные соль йодированная кисель концентрат	120/30	112,17 6,90 6,00 9,60 4,80 4,80	110,00 6,90 5,00 9,60 4,80 4,80	13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016

Напиток из шиповника	сахарный песок	1,50	1,50	0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	крахмал	1,35	1,35						
	вода питьевая	24,00	24,00						
	шиповник	18,4	18						
	сахар	6	6						
	вода	180	180						
Итого:		336		13,95	14,78	67,78	472,45	90,56	
ВСЕГО:		1828		55,34	60,23	265,22	1820,80	111,58	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410			11,33	12,16	54,80	379,70	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная	60			1,22	2,21	4,73	46,20	10,25	№354 СБ дошк 2016
капуста свежая		60,00	60,00						
Масло растительное		2,10	2,10						
Морковь		1,50	1,20						
Лук репчатый		2,86	2,40						
мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
соль иодированная		0,50	0,50						
сахарный песок		0,45	0,45						
томатная паста		1,44	1,44						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
говядины			10,0						
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,7	0,7						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,90	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,20	0,20						
масса теста			16,20						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
говядины			40,00						
морковь		17,50	14,00						
Лук репчатый		8,50	7,10						
томатная паста		1,20	1,20						
масло растительное		2,70	2,70						
вода		30,00	30,00						
мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		31,92	28,00						
вода		183,00	183,00						

	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			19,47	22,04	88,16	619,40	33,17	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, казык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Итого:		193,5			7,70	6,69	27,83	202,05	1,26	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	крупка манная		55,1	52,5						
	яйцо		1,8	1,8						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	вода		15,5	13,0						
	соль иодированная		10,0	10,0						
	сахар		0,5	0,5						
	сухари панировочные		0,2	0,2						
	Масло растительное		7,0	7,0						
	Масса полуфабриката		1,8	1,8						
				83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк 2016
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			14,10	15,01	61,99	429,89	3,57	
ВСЕГО:		1824,5			53,00	56,29	242,58	1678,04	50,10	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,33	11,45	54,71	377,75	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		3,60	3,60						
		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, сб дошк 2016
		19,25	12,54						

	или фарш куриный		13,17	12,54							
	Лук репчатый		1,32	1,10							
	Яйцо		1,06	0,88							
	Вода для фарша		1,10	1,10							
	соль иодированная		0,11	0,11							
	масса готовых			11,00							
	Капуста свежая		50,00	40,00							
	Картофель		31,92	24,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	вода		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13							
	или фарш куриный		57,9	55,13							
	морковь		16,4	13,12							
	Лук репчатый		18	15							
	соль иодированная		0,57	0,57							
	яйцо		0,84	0,7							
	Мука пшеничная		5,25	5,25							
	масло растительное		2,6	2,6							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016	
	изюм		18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Алео ржаной		42	42,00	42,00	2,97	0,24	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		685			18,22	21,34	94,99	631,98	18,03		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			6,50	7,86	28,99	199,60	2,34		
УЖИН											
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016	
	яйцо		96	80							
	молоко		75	75							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		2,5	2,5							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	масса готового омлета			150							
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							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29		
ВСЕГО:		1831			52,84	58,59	256,37	1733,56	26,74		

День 9-ый										
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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	409			11,01	12,07	54,30	378,78	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										

Салат из припущенной моркови с изюмом		60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
	морковь		64,00	51,20						
	масса припущенной изюм		6,00	47,00						
	масса набухшего изюма			6,00						
	сахар		3,00	7,50						
	лимон		7,14	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		13,60	13,60						
	Яйцо		4,32	3,60						
	вода		2,50	2,50						
	Соль		0,24	0,24						
	Масса лапши			14,40						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Бульон		170,00	170,00						
	Соль		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему		180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса готовой мякоти птицы			40,00						
	картофель		173,70	130,60						
	лук репчатый		13,60	11,30						
	морковь		7,10	5,60						
	Масло сливочное		4,60	4,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		655			19,07	21,31	94,11	626,83	10,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,79	8,55	37,20	256,80	1,44	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:		1647			51,60	57,66	257,44	1737,94	27,08	

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	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	5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
	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	111,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	огурцы	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,10						
	яйцо		1,06	0,88						
	вода		1,10	1,10						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		35,00	35,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		686			17,46	20,05	91,14	625,49	12,70	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,69	8,55	37,19	256,58	2,34	
УЖИН										
Капуста тушеная с мясом индейки		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00						
	масса готовой индейки			30,00						
	капуста свежая		180,00	144,00						
	вода питьевая		28,80	28,80						
	масса тушеной капусты			114,30						
	лук репчатый		11,70	9,80						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	масса пассерованного			5,40						
	мука пшеничная		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода		18,00	18,00						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,50	0,40						
	Масло растительное		0,24	0,24						
	Мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,84	0,84						
	томатная паста		1,10	1,10						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахарный песок		0,18	0,18						
	масса готового соуса			18,00						
	масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	396			14,12	14,38	62,90	428,58	115,71	
ВСЕГО:	1862			53,42	58,18	259,51	1782,90	136,38	
ИТОГО за 10 дней	18289,50			531,98	584,57	2562,64	17646,24	637,64	

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., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории убитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% 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%