

Утверждено
Директор ООУ «ДУДСОЦСЕРВИС»
Харьковская

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации



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

День 1 - пн

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Полезные вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды			
Каши "Дружба" молочная с мясным сливочным	340г			4,23	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №0Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180г			2,85	2,41	5,99	42,87	1,17	№14 Днев 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Вулканизат с маслом сливочным	25г			1,92	4,36	12,92	98,50		№16 Днев 2016
Биток маргариновый		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№16 Днев СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с салатом	40			0,53	0,04	3,03	14,53		№0 Днев СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
слад		0,40	0,40						
Суп картофельный с картофелем с мясным фрикадельками	180г			3,51	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ Днев 2016
говядина (молотное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль поваренная		0,1	0,1						
масло растительное									
фрикадельки			14,3						
масло растительное фрикадельки			10						
картофель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	120,78	0,600	ТТК от 25.01.2013
говядина (молотное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
слад поваренная		2,8	2,8						
соль поваренная		0,4	0,4						
масло растительное			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша жемчужная с маслом сливочным	110г			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №0Д
Крупа жемчужная		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль поваренная		0,78	0,28						
Нашинкованное сушеное яблоко	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№194 СБ Днев 2016
сушеное яблоко		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		132,00	132,00						
Хлеб пшеничный	35			1,14	0,12	7,58	35	0	табл 6 стр 134, Днев 4-2012



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53		№42 дошк. СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134 Дели + 2012

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		562			19,01	15,57	85,66	532,85	6,19	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Жефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			7,63	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели 2016
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		345			10,12	7,90	38,54	265,88	14,71	
ВСЕГО:		1536			46,15	45,41	228,13	1466,47	33,79	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д	
		18	18							
		75	75							
		48	48							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016	
		25	25							
		5,1	5							
		5	5							
Итого:	364			10,66	15,00	41,86	336,49	1,47		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016	
		21,84	12,00							
		21,92	16,00							
		10,24	8,00							
		2,40	2,00							
		2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№88 сб дошк 2016	
		17,56	11,4							
		11,97	11,4							
		1,2	1							
		0,96	0,8							
		1	1							
		0,1	0,1							
			14,3							

	масса готовых фрикаделек			10						
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,0	26,0						
	хлеб пшеничный		27,3	26,0						
	Вода		6,0	6,0						
	Лук репчатый		8,0	8,0						
	Масло растительное		9,6	8,0						
	Масса припущенного лука		1,5	1,5						
	Мука пшеничная		2,7	2,7						
	Масса полуфабриката			48,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	масса готовых тефтелей			40,0						
	сметанно-томатный соус:			20,0						
	сметана		5,0	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15,0	15,0						
	томатная паста		1,0	1,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		585			16,25	16,93	75,31	525,37	9,82	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,72	6,69	21,05	188,35	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						

Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85
ВСЕГО:		1549,00			45,27	50,75	203,11	1470,27	18,09

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,97	12,10	58,43	382,87	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ дошк.2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№265 сбшк 2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сулофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели +2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели +2012
Итого:	555			26,12	20,49	72,49	596,89	3,76	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
печенье									
Итого:	170			5,99	7,44	29,92	200,50	1,95	

УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
	или фарш рыбный		39,38	37,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбтж 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№299 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:		1520			55,49	52,63	211,55	1554,56	109,43	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк 2016
		37,80	30,00						
		11,40	10,00						
		0,40	0,40						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№86 сб дошк 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		105,0	105,0						

Птица, тушенная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
цпльята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						№372 СБ дошк 2016
соус сметанный :									
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительные		1,2	1,20						
соль йодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из изюма и яблок	150			0,15	0,08	14,87	51,09	0,00	ТТК
яблоки свежие		17,1	15,0						
изюм		7,65	7,5						
Вода		150	150,0						
сахар		4,5	4,5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535			19,74	14,42	52,34	412,00	13,71	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150		150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +2012
печенье									
Итого:	170			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45	
УЖИН									
Омлет натуральный с сыром	130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб дошк2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль йодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:	1509			45,96	45,42	181,37	1286,64	18,96	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			8,96	11,56	23,44	228,60	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016

	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			2,89	5,26	8,67	99,46	8,01	№81 сбдошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,10						
	бульон		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масса готовых фрикаделек		0,11	0,11						
	Картофель			11,00						
	капуста свежая		59,85	45						
	Морковь		15	12						
	Лук репчатый		7,5	6						
	Масло растительное		7,2	6						
	огурцы соленые		3	3						
	соль иодированная		16,38	9						
	бульон		0,5	0,5						
	Сметана		105,00	105,00						
			5,00	5,00						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		568			17,86	21,81	70,75	562,47	12,91	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
Итого:		170			5,86	7,44	21,29	175,20	1,95	
УЖИН										
Эч-почмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
	масса готового Эч-почмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016

чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	235			10,00	11,22	48,17	332,50	2,02	
ВСЕГО:	1443			43,08	52,43	173,45	1345,78	28,70	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дем2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (домкоолья.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. Сб 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23.12.2020
говядина (котлетное мясо Б/к)		13,1	12,54						
или фарш говяжий		12,54	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
картофель		57,19	43						
капуста свежая		23,75	19						
морковь		9,4	7,5						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,6	0,6						
Вода		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		26,67	25,40						
вода		4,00	4,00						
крупа гречневая		4,70	4,70						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса приушенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						

	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Цели + 2012
Итого:		561			15,43	13,03	67,51	456,45	6,99	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка с сахаром		35	155	150	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21	21						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1	1						
	Яйцо		2,04	1,7						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,1	9,1						
	Соль йодированная		0,2	0,2						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41						
	Яйцо (на смазку изделий) листов		1	0,84						
			0,7	0,7						
Итого:		185			7,01	7,95	24,72	171,67	0,56	
	УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			11,42	12,31	59,33	398,00	76,83	
ВСЕГО:		1506			43,07	47,37	209,50	1421,16	88,13	

День 7 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк.2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			11,39	12,96	54,40	365,70	1,88	
2 - ой ЗАВТРАК									

Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 допк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб допк 2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб допк 2016
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса отварной говядины			10,0						
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,6	1,32						
вода		7,3	7,3						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса теста			13,5						
масса готовых клецек			15						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб допк 2016
говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
морковь		13,13	10,50						
Лук репчатый		6,36	5,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ допк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,40	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели +2012
Итого:	565			18,40	18,40	57,84	462,49	19,43	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб допк 2016
Кондитерское изделие	10	10	10	1,09		15,28	83	0	+2012
Итого:	160			5,44	3,75	21,28	158,00	1,05	
УЖИН									
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
мука пшеничная		50,0	50,0						
мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
Сахар		2,50	2,5						
Масло сливочное		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
дрожжи сухие		0,20	0,2						
вода		21,5	21,5						
Масса теста			75,0						
минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
масса готовой рыбы			33,6						
Лук репчатый		6,0	5,0						
Масса пассированного лука			2,5						
Мука пшеничная		0,4	0,4						
масло сливочное		4,0	4,0						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масса фарша рыбного			40,0						
Масса полуфабриката			115,0						
смазки листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб допк Дели 2016
чай весовой		0,8	0,9						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						

Итого:	260			11,60	9,52	30,17	241,78	2,17	
ВСЕГО:	1449			47,23	45,03	173,49	1274,98	34,53	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Сахар		0,40	0,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
или фарш куриный		41,4	39,4						
морковь		11,75	9,4						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		2	2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль иодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	553			16,01	21,36	69,10	538,04	10,12	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150		150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016

Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели +2012
Итого:		170			5,86	7,44	21,28	175,20	1,95	
УЖИН										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229, с6 дошк 2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 с6 дошк Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1517			43,34	53,27	196,80	1408,10	17,06	

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	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 с6 дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 с6 дошк Дели 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. СБ 2016	
		46,25	37,00							
			33,40							
		5,00	4,00							
		0,70	0,70							
		2,00	2,00							
		0,20	0,20							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 с6 дошк 2016	
		24,4	23,0							
			10,0							
		11,3	11,3							
		3,6	3							
		2,1	2,1							
		0,2	0,2							
			12							
		7,5	6							
		7,14	6							
		3	3							
		143	143							
		0,5	0,5							
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		80,5	76							
			33							
		144,7	108,8							
		11,3	9,4							
		5,9	4,7							
		3,8	3,8							

Напиток из сухофруктов	соль йодированная		0,60	0,6						№294 С6 дошк 2016
	вода питьевая	150	18,8	18,8	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	
	сухофрукты		12,75	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
Хлеб ржаной	вода	35	152,0	152,0	2,31	0,42	13,86	69,30		+ 2012
			35,0	35,0						
Итого:		525			21,13	23,20	56,03	526,10	6,87	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казгук)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016 таба 6 стр 136, Доши +2012
			20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Кондитерское изделие	печенье	20			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45	
Итого:		170								
УЖИН										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Чай с сахаром и лимоном	Масло растительное	150/5/5	0,3	0,3	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		235			9,97	11,16	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1389			47,74	53,33	188,27	1434,96	21,25	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18	18					
	Молоко		123	123					
	Сахар		2	2					
	Соль йодированная		0,4	0,4					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,5	2,5					
	Сахар		6	6					
	Молоко		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№2 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:	364			11,87	14,37	45,20	344,00	1,88	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
	Свекла		48,64	38,00					
масло растительное		2,4	2,40						
Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной	150/10/6			4,17	4,33	7,45	88,90	5,10	№82 сб дошк2016
	говядина б/к (лопатка)		16,00	16,00					
	масса отварной говядины			10,00					
	Картофель		66,50	50,00					
	Крупа перловая		6,00	6,00					
	Морковь		7,50	6,00					

	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами		110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		30,00	30,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	морковь		16,25	13,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	томатная паста		3,00	3,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		553			17,41	16,99	66,44	498,82	8,08	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	молоко печенье	20	158	150	1,28	3,36	12,85	90,20		
Итого:		170			5,86	7,44	20,43	175,20	1,95	
УЖИН										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,00	37,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	крупа гречневая		26,30	26,30						
	вода питьевая		84,00	84,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса каши			105,00						
	морковь		15,00	12,00						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса пассерованных овощей			15,00						
	масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:		325			10,40	9,58	42,99	300,88	75,88	
ВСЕГО:		1537,00			46,16	48,39	187,67	1371,67	90,29	
ИТОГО за 10 дней		14955,00			463,50	494,04	1953,34	14034,59	460,23	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1495,50			46,35	49,40	195,33	1403,46	46,02	

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 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
картофель рассчитан по 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%