

**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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
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	14,35	90,54	1,17	№395Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,79</b>	<b>9,78</b>	<b>41,62</b>	<b>279,58</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат припущенной из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 СБ дошк. 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	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 индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		36,5	36,5						
Хлеб пшеничный		9,3	9,3						
Вода		13,6	13,6						
соль иодированная		0,5	0,5						
яйцо		0,6	0,5						
Сухари панировочные		5	5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		1,70	1,70						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	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
<b>Итого:</b>	<b>562,00</b>			<b>15,43</b>	<b>15,90</b>	<b>74,19</b>	<b>512,82</b>	<b>7,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>9,85</b>	<b>51,84</b>	<b>324,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>УЖИН</b>									
Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
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	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010

	чай весовой		0,4	0,4						
	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
<b>Итого:</b>		<b>345,00</b>			<b>10,12</b>	<b>11,74</b>	<b>48,38</b>	<b>354,88</b>	<b>14,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1536,00</b>			<b>40,73</b>	<b>47,66</b>	<b>225,83</b>	<b>1518,28</b>	<b>35,03</b>	

**День 2 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Канна полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>8,19</b>	<b>9,32</b>	<b>38,78</b>	<b>277,67</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		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	№110,сбшк2004
цыплята - бройлеры с/м		17,56	11,4						
или фарш куриный		11,97	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			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						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
или фарш куриный		30,8	29,3						
Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
Вода		9,0	9,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
Масса полуфабриката			46,0						
Масло растительное		0,6	0,6						
Соус молочный:			20,0						
Молоко		10,0	10,0						
Масло сливочное		1,0	1,0						
Мука пшеничная		1,0	1,0						
Вода		10,0	10,0						
Сахар		0,2	0,2						
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 яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	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
<b>Итого:</b>	<b>585</b>			<b>14,95</b>	<b>16,11</b>	<b>70,63</b>	<b>468,01</b>	<b>9,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток анидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
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 для крошки:			39,90						

мука пшеничная		0,84	0,84							
масло сливочное		0,70	0,70							
масса крошки			1,40							
масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70							
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>6,60</b>	<b>6,69</b>	<b>29,50</b>	<b>199,85</b>	<b>0,45</b>		
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом	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							
соус ягодный			30							
кисель концентрат		7,5	7,5							
сахар		1,5	1,5							
крахмал		1,35	1,35							
вода		24	24							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010	
чай весовой		0,8	0,8							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150,0	150,0							
<b>Итого:</b>	<b>290</b>			<b>11,02</b>	<b>12,13</b>	<b>52,27</b>	<b>367,28</b>	<b>3,85</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1549,00</b>			<b>42,75</b>	<b>46,65</b>	<b>201,80</b>	<b>1380,81</b>	<b>18,26</b>		

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>8,76</b>	<b>9,85</b>	<b>42,62</b>	<b>293,66</b>	<b>1,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	40			1,15	2,48	3,22	39,72	3,72	№12 сб дошк 2016
кукуруза к/с		62,12	37,20						
Сахар		0,80	0,80						
Масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
крупа пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
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						
Напиток из свежемороженых фруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№392 Сб дошк 2016
смесь фруктов с/м		15,0	15,0						
Сахар		8,00	8,00						
вода		152,0	152,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таол о стр 134,дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>15,41</b>	<b>17,04</b>	<b>68,77</b>	<b>509,88</b>	<b>9,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели + 2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>7,11</b>	<b>29,92</b>	<b>200,50</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,30	37,50						
хлеб пшеничный		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						

Картофель тушёный с овощами в соусе	вода питьевая		7,50	7,50							
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00							
		120				2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00							
	масло растительное		4,50	4,50							
	Лук репчатый		7,20	6,00							
Напиток из шиповника	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							
		150/5				0,5085	0,2085	15,57	66,15	75	№399 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	
<b>Итого:</b>		<b>345</b>			<b>11,02</b>	<b>12,20</b>	<b>49,21</b>	<b>340,95</b>	<b>91,80</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1520</b>			<b>41,58</b>	<b>46,60</b>	<b>200,32</b>	<b>1391,99</b>	<b>115,07</b>		

**День 4 - ый**

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>7,99</b>	<b>9,16</b>	<b>41,74</b>	<b>293,30</b>	<b>2,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно соорника
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк2016
свекла		42,24	33						
яблоки свежие		7,98	7						
масло растительное		2	2						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			5,20	4,26	10,00	106,00	3,50	СБ дошк.2016 №87
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
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						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		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 иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из изюма	150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			28,8						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>535</b>			<b>15,42</b>	<b>17,12</b>	<b>68,11</b>	<b>506,51</b>	<b>14,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>6,78</b>	<b>31,70</b>	<b>201,20</b>	<b>1,20</b>	
<b>УЖИН</b>									
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 иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010

	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
<b>Итого:</b>		<b>310</b>			<b>10,05</b>	<b>12,33</b>	<b>48,22</b>	<b>332,53</b>	<b>0,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1509</b>			<b>41,44</b>	<b>47,78</b>	<b>200,40</b>	<b>1401,54</b>	<b>20,79</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	13,18	88,95	1,19	№397 Дели2010
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						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>8,76</b>	<b>9,86</b>	<b>39,29</b>	<b>268,70</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,69	26,34	5,94	№47 сб дошк 2016
капуста квашеная		38,60	27,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		1,50	1,50						
Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сбдошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		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 йодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		59,85	45						
капуста свежая		15	12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленые		16,38	9						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		52,36	34,00						
или фарш куриный		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового куриного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,20/120,00						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№ 648, сб шк2004
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
<b>Итого:</b>	<b>536</b>			<b>15,42</b>	<b>15,93</b>	<b>73,15</b>	<b>504,12</b>	<b>34,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>6,70</b>	<b>28,92</b>	<b>199,60</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>									
Эч-почмак с говядиной	75			9,90	11,20	43,00	310,72		См.таблицы рецептурная рецептур блюд и ...
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	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
<b>Итого:</b>			<b>235</b>		<b>10,00</b>	<b>11,22</b>	<b>48,21</b>	<b>332,50</b>	<b>2,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1411</b>		<b>40,57</b>	<b>44,11</b>	<b>199,36</b>	<b>1351,92</b>	<b>49,92</b>	

**2 неделя**

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
Чай с молоком,сахаром	170/6	4	4	2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>8,38</b>	<b>9,85</b>	<b>42,09</b>	<b>271,86</b>	<b>1,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно соорника
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
		48,1	28,8						
		1,5	1,5						
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	150/11/5			2,57	5,19	6,54	87,76	6,36	ТТК 535 23,12,2020
		19,25	12,54						
		12,54	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			11						
		57,19	43						
		23,75	19						
		9,4	7,5						
		9,6	8						
		3	3						
		0,6	0,6						
		112,5	112,5						
		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
		39,1	25,4						
		26,7	25,4						
		4	4						
		3,4	3,4						
			10						
		8,64	7,2						
		1,2	1,2						
			6						
		0,2	0,2						
		2,8	2,8						
			48						
			20						
		5	5						
		1,5	1,5						
		15	15						
		0,8	0,8						
		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк 2016
		38,5	38,5						
		231	231						
		0,3	0,3						
		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 Сб дошк 2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						
		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>551</b>			<b>14,42</b>	<b>15,99</b>	<b>74,28</b>	<b>494,78</b>	<b>10,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,каатык,напиток анидофильный /Йогурт)	150			2,10	2,50	10,50	72,50	1,20	№420 Сб дошк 2016
Булочка с сахаром	35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 Сб шк 2017
		21	21						
		0,75	0,75						
		2,73	2,73						
		1	1						
		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)		1	0,84						
	Масло растительное на смазку изделий		0,7	0,7						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>5,98</b>	<b>6,70</b>	<b>28,92</b>	<b>199,80</b>	<b>1,31</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом	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							
соус ягодный			30							
кисель концентрат		7,5	7,5							
сахар		1,5	1,5							
крахмал		1,35	1,35							
вода		24	24							
Напиток из шиповника	150/5				0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15							
сахар		5	5							
вода		150	150							
<b>Итого:</b>		<b>285</b>			<b>11,01</b>	<b>12,32</b>	<b>53,27</b>	<b>367,45</b>	<b>76,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1496</b>			<b>41,78</b>	<b>47,26</b>	<b>209,19</b>	<b>1401,89</b>	<b>92,65</b>	

**День 7 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д	
Крупа кукурузная		18	18							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль йодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
Кофейный напиток		2,5	2,5							
Сахар		6	6							
Молоко		90	90							
Вода		108	108							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017	
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>8,16</b>	<b>9,84</b>	<b>42,62</b>	<b>293,69</b>	<b>1,91</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Капуста тушеная	40			0,82	1,47	3,16	30,80	6,83	№354 СБ дошк 2016	
капуста свежая		57,50	46,00							
Масло растительное		1,40	1,40							
Морковь		1,00	0,80							
Лук репчатый		1,90	1,60							
мука пшеничная в/с		0,50	0,50							
соль йодированная		0,20	0,20							
сахарный песок		0,30	0,30							
томатная паста		0,96	0,96							
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 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 дошк 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 дошк 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	20,91	85,95	0,67	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
<b>Итого:</b>	<b>565</b>			<b>15,40</b>	<b>17,01</b>	<b>67,57</b>	<b>495,63</b>	<b>26,25</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05		№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток		155	150							
Кондитерское изделие мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0		табл 10 стр 198,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>163,5</b>			<b>5,82</b>	<b>6,69</b>	<b>26,63</b>	<b>187,05</b>	<b>1,05</b>		
<b>УЖИН</b>										
Биточки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16		ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0 39,4	37,5 37,5							
Крупа манная		1,30	1,3							
яйцо		0,90	0,75							
Лук репчатый		11,10	9,30							
вода		7,00	7,0							
соль иодированная		0,4	0,4							
сахар		0,1	0,1							
сухари панировочные		5,0	5,0							
Масло растительное		1,3	1,3							
Масса полуфабриката			59,0							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44		№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6							
вода питьевая		71,0	71,0							
соль иодированная		0,25	0,25							
масса каши			100,0							
морковь		16,5	13,2							
лук репчатый		2,0	1,7							
масса каши с овощами			110,0							
масло сливочное		2,0	2,0							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02		№393 Дели 2010
чай весовой		0,8	0,9							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	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
<b>Итого:</b>	<b>347</b>			<b>11,01</b>	<b>12,32</b>	<b>50,74</b>	<b>341,65</b>	<b>2,62</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1544,5</b>			<b>40,79</b>	<b>46,26</b>	<b>197,35</b>	<b>1365,03</b>	<b>41,83</b>		

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
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 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,82</b>	<b>9,83</b>	<b>42,62</b>	<b>293,55</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и 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	Акт проработки от 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 изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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
<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>553</b>			<b>15,26</b>	<b>16,23</b>	<b>72,51</b>	<b>513,50</b>	<b>13,97</b>	
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	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
<b>Итого:</b>	<b>УЖИН</b>	<b>170</b>			<b>5,98</b>	<b>7,11</b>	<b>29,01</b>	<b>199,50</b>	<b>1,95</b>	
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
	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	№392 Дели2010
	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
<b>Итого:</b>		<b>310</b>			<b>11,02</b>	<b>12,33</b>	<b>52,28</b>	<b>335,50</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1517</b>			<b>43,07</b>	<b>47,90</b>	<b>207,04</b>	<b>1410,05</b>	<b>20,91</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
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						
<b>Итого:</b>	<b>354</b>			<b>8,54</b>	<b>9,87</b>	<b>40,74</b>	<b>293,90</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	ТТК №790 от 28.12.2022
		42,50	34,00						
			31,40						
		4,00	4,00						
			5,00						
		2,00	2,00						
		4,76	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
		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						
		0,60	0,6						
		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 СБ дошк 2016
		12,75	12,5						
		5,00	5,0						
		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012

<b>Итого:</b>		535			14,89	16,74	68,00	514,41	8,48	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 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
<b>Итого:</b>		170			5,98	6,79	28,93	201,20	1,20	
<b>УЖИН</b>										
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 иодированная	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							
	Масло растительное	0,3	0,3							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой	0,8	0,8							
	Сахар	5	5							
	лимон	5,55	5							
	Вода	150	150							
<b>Итого:</b>		235			9,97	22,32	48,21	332,50	2,06	
<b>ВСЕГО:</b>		1394			39,78	56,12	195,68	1389,01	23,58	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359,00</b>			<b>8,64</b>	<b>8,99</b>	<b>40,64</b>	<b>276,20</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно соорника
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	40			1,15	2,48	3,22	39,72	3,72	№12 сб дошк 2016
		62,12	37,20						
		0,80	0,80						
		2,40	2,40						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			15,73						
			11,00						
		66,5	50,0						
		6	6						
		7,5	6,00						
		3,57	3						
		2,00	2,00						
		18,2	10						
		0,5	0,5						
		114	114						
		6	6						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
		45,22	33						
		0,5	0,5						
		9	9						
		13,00	13,00						
		5,00	5,00						
			58,00						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
		30,00	30,00						
		0,40	0,40						
		16,25	13,00						
		12,00	10,00						
		3,00	3,00						
		4,00	4,00						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004
		17,50	17,50						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>554</b>			<b>14,37</b>	<b>17,26</b>	<b>73,07</b>	<b>498,94</b>	<b>11,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,98</b>	<b>6,70</b>	<b>34,45</b>	<b>260,65</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Капуста тушеная с мясом индейки		150			10,07	10,74	9,57	180,60	21,43	№204 Сб шк 2017 ТТК 647 от 24.08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00						
	масса готовой индейки			30,00						
	капуста свежая		150,00	120,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			95,30						
	лук репчатый		9,75	8,20						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	масса пассерованного лука			4,50						
	мука пшеничная		3,00	3,00						
	масса соуса			15,00						
	вода		15,00	15,00						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	мука пшеничная		0,70	0,70						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	томатная паста		0,90	0,90						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	сахарный песок		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
	масса тушеной капусты с индейкой			150,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	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
<b>Итого:</b>		<b>325</b>			<b>11,01</b>	<b>11,27</b>	<b>48,23</b>	<b>340,75</b>	<b>96,43</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1533,00</b>			<b>41,98</b>	<b>46,62</b>	<b>207,02</b>	<b>1444,54</b>	<b>114,58</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15009,50</b>			<b>414,47</b>	<b>476,96</b>	<b>2044,00</b>	<b>14055,08</b>	<b>532,62</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I 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%













