



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



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:	1 - ой ЗАВТРАК	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	ОБЕД	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая масса прогретой капусты морковь сахарный песок масло растительное соль иодированная	60	62,50 45,00 12,50 3,00 3,00 0,60	50,00 45,00 10,00 3,00 3,00 0,60	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Цыпленок отварной птицей	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	700			20,90	18,39	110,89	716,81	15,38	
Кисломолочный напиток (желе, кофир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Колбасы рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	Кофейный напиток	2,50	2,50							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60						
	масса отварной птицы			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса гарнира			168,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,90	18,39	110,89	716,81	15,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
масло растительное	3,00	3,00								
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016

	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		634			21,31	17,67	72,61	531,20	17,99	
ВСЕГО:		1843			56,51	52,77	252,95	1737,07	45,47	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д								
	Крупа пшеничная		22,50	22,50														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Масло сливочное	3,00	3,00																
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Какао-порошок		2,00	2,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
Вода	80,00	80,00																
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
Масло сливочное			5,00	5,00														
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. С6 2017								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	огурцы свежие		51,00	50,00														
		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	Капуста свежая		20,00	16,00														
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
Гуляш из отварной говядины			40/40									11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017	
	говядина лопатка б/к	64,00		64,00														
	соль йодированная	0,40		0,40														
	масса отварной говядины			40,00														
	морковь	17,50		14,00														
	лук репчатый	8,50		7,10														
	вода питьевая	30,00		30,00														
	томатная паста	1,20		1,20														
	мука пшеничная в/с	2,00		2,00														
	масло растительное	2,70		2,70														
	соль йодированная	0,20		0,20														
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00							№179 сб дошк 2016
		гречневая крупа			61,90	61,90												
вода питьевая		92,30	92,30															
соль йодированная		0,40	0,40															
масло сливочное	3,00	3,00																
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК								
	Кисель-концентрат		21,00	21,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	вода		180,00	180,00														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		710			27,27	23,14	97,08	720,71	11,89									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток			185,00							180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК								
	посыпка низ:																	
	масло сливочное		10,70	10,70														
мука пшеничная			21,00	21,00														

Чай с сахаром и лимоном	сахарный песок	10,70	10,70						
	творожная начинка:								
	творог	78,50	78,50						
	сахарный песок	15,00	15,00						
	яйцо куриное	18,00	15,00						
	посыпка низ:								
	масло сливочное	4,25	4,25						
	мука пшеничная	7,80	7,80						
	сахарный песок	4,25	4,25						
	чай весовой	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар	6,00	6,00						
	лимон	8,00	7,00						
	Вода	180,00	180,00						
Итого:		543		24,54	21,59	84,65	630,98	3,28	
ВСЕГО:		1857		66,50	58,02	268,10	1880,11	21,46	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		13,50	13,50						
	Крупа пшениная		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						
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90,00	90,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016
	помидоры свежие		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне,со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным			70/2						
цыплята-бройлеры потр с/м		78,54	51,00							
или фарш куриный		53,55	51,00							
хлеб пшеничный		13,00	13,00							
вода питьевая		18,00	18,00							
соль йодированная		0,70	0,70							
сухари панировочные		5,00	5,00							
масса полуфабриката			84,00							
масло растительное		1,00	1,00							
масло сливочное		2,00	2,00							
Гороховое пюре			130				11,79	2,96	30,29	196,94
	горох	66,30		65,00						
	соль йодированная	0,50		0,50						
	вода питьевая	163,00		163,00						
Напиток из сухофруктов	масло сливочное	180	2,40	2,40	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		664			31,07	19,79	103,76	734,39	16,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 Сб дошк 2016
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50						
	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						

Омлет натуральный	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:			551		26,31	32,22	60,25	636,29	44,65	
ВСЕГО:			1724		71,56	66,28	241,02	1886,01	72,24	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
	Индейка тушеная с овощами по-татарски			40/30						
индейка филе		56,00	56,00							
соль иодированная		0,40	0,40							
масса отварного филе индейки			40,00							
лук репчатый		26,40	22,00							
морковь		12,50	12,00							
Масло сливочное		2,50	2,50							
бульон		10,00	10,00							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	вода		183,00	183,00						
		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016

Чай с сахаром	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
Чай с сахаром	молоко сгущенное	180/6	20,40	20,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1830			65,27	61,76	209,70	1682,56	21,75	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
	ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017	
	крупа гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай без сахара, с мармеладом	соль иодированная	180/20	0,50	0,50	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		180,00	180,00							
	мармелад		30,00	30,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58		
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. СБ 2017	
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	огурцы свежие		51,00	50,00						№87, 128 сб дошк 2016	
		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24		
	Картофель		53,20	40,00							
	Горох		16,20	16,00							
	Морковь		12,80	10,00							
	Лук репчатый		9,60	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	Яйцо куриное		0,96	0,80							
	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,10	0,10							
		масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40							
	или фарш говяжий		46,20	44,40							
	Лук репчатый		16,80	14,00							
	масло растительное		2,10	2,10							
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40							
	вода питьевая		14,00	14,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80							
	масса полуфабриката			84,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
	картофель		66,50	50,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		41,00	32,75							
	масса припущенной капусты			30,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										№366, сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							

Компот из свежих фруктов	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб ржаной	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			20,10	28,66	59,85	593,31	32,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
Пюре картофельное	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный	соль		0,20	0,20						
	картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Хлеб пшеничный	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		635			22,80	14,50	67,65	500,03	23,99	
ВСЕГО:		1838			55,14	56,74	208,20	1591,31	67,59	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		180/3									
										ТТК №4Д		
	Крупа манная	22,50		22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05			
	Молоко	158,00		158,00								
	Сахар	2,50		2,50								
соль йодированная	0,50	0,50										
Масло сливочное	3,00	3,00										
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016			
		чай весовой	0,45							0,45		
		Сахар	6,00							6,00		
		Молоко	92,00							90,00		
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Вода	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016			
		Батон нарезной	30,00	30,00								
		Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
ОБЕД												
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016		
				51,00							50,00	
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016		
			цыплята-бройлеры потр с/м	17,55							11,40	
			или фарш куриный	11,97							11,40	
			Лук репчатый	1,19							1,00	
			Яйцо	0,96							0,80	
			Вода для фарша	1,00							1,00	
			соль йодированная	0,10							0,10	
			Масса полуфабриката								14,30	
			масса готовых фрикаделек								10,00	
			Картофель	79,80							60,00	
			Морковь	10,00							8,00	
			Лук репчатый	9,52							8,00	
			вермишель	8,00							8,00	
			Масло растительное	4,00							4,00	
			соль йодированная	0,70							0,70	
Вода	140,00	140,00										

Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	капуста свежая говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий крупа рисовая масса отварного риса лук репчатый масло растительное масса припущенного лука яйцо соль иодированная масса полуфабриката Масло растительное	120/30	91,00 47,00 45,00 6,00 17,00 12,00 3,00 10,00 6,00 0,60 139,00 1,00	72,00 45,00 45,00 6,00 17,00 10,00 3,00 10,00 5,00 0,60 139,00 1,00	10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
соус сметанно-томатный	Мука пшеничная вода сметана томатная паста соль иодированная		2,25 22,50 7,50 1,20 0,30	2,25 22,50 7,50 1,20 0,30						
Напиток из сухофруктов	масса соуса сметанно-томатного сухофрукты Сахар вода	180	30,00 15,30 6,00 183,00	30,00 15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		615			19,21	14,97	70,24	488,25	16,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой Сахар яблоки Вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:		1810			55,15	60,68	204,75	1582,76	24,42	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая	22,50	22,50							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00							№414 Дели 2016
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	
	Кофейный напиток	2,50	2,50							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	108,00	108,00							№3 сб дошк 2016
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409			12,50	13,78	55,88	418,15	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. Сб 2017
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						

	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной птицы		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	№260 сб рецептов 2017
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	Морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			24,78	18,71	92,45	644,17	14,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Расстегай с рыбой	кисломолочный напиток	100	185,00	180,00						
	мука пшеничная		50,00	50,00	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		21,50	21,50						
	масса теста			75,00						
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
	масса готовой рыбы			33,60						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса пассированного лука			2,52						
	мука пшеничная		0,40	0,40						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса фарша рыбного			40,00						
	масса полуфабриката			115,00						
	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		466			17,33	14,25	39,24	343,38	90,69	
ВСЕГО:		1680			55,01	47,15	197,37	1452,70	116,08	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№416 Дели 2016
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						№1 Дели 2010
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Итого:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60	62,50 45,00 12,50 3,00 3,00 0,60	50,00 45,00 10,00 3,00 3,00 0,60	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, Сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
Рыба, тушенная с овощами	50/25	24,30 10,00 15,00 4,80 2,80 0,20 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	23,40 10,00 15,00 4,00 2,80 0,20 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы, 2017
Пюре Картофельное	140	86,30 10,00 12,50 2,00 6,00 2,50 0,20	63,00 10,00 10,00 2,00 5,00 2,50 0,20	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	180	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	30	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	720			23,49	19,19	86,11	626,36	32,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Вак балиш с рисом и мясом	90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997
		31,00 1,00 3,10 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 23,50 23,50 6,00	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 22,50 22,50 6,00						
		15,00 7,80 7,50 0,50 50,00 1,20 1,00	15,00 6,50 7,50 0,50 50,00 1,00 1,00						

Чай с сахаром и лимоном	масло растительное	180/6/7	0,25	0,25	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		270			12,37	14,88	42,41	353,11	3,37	
ВСЕГО:		1499			48,57	47,83	187,51	1411,24	97,00	

День 10 - ый

День 10 - БИ																	
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С								
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д							
	крупка рисовая		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	3,00	3,00															
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016							
	чай весовой		0,45	0,45													
	Сахар		6,00	6,00													
	яблоки		11,40	10,00													
Вода			180,00	180,00													
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010							
			Батон нарезной	30,00							30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00													
Итого:		414			7,75	9,97	61,05	365,38	1,89								
2 - ой ЗАВТРАК																	
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016							
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00								
ОБЕД																	
Салат из моркови с сахаром		60			0,78	0,06	4,74	23,40		№21 СБ дошк. 2016							
	морковь свежая		75,00	60,00													
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	сахар		0,60	0,60													
		180			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016							
	крупка пшенная		12,00	12,00													
	картофель		80,00	60,00													
	морковь		10,00	8,00													
	лук репчатый		9,52	8,00													
	масло растительное		2,00	2,00													
	соль иодированная		0,70	0,70													
	бульон		120,00	120,00													
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы			200									15,67	10,64	19,60	236,20	0,72
цыплята - бройлеры с/м			107,30								101,20						
масса готовой мякоти птицы			44,00														
картофель		193,00	145,10														
лук репчатый		15,00	12,50														
морковь		7,90	6,30														
Масло сливочное		5,10	5,10														
соль йодированная		0,80	0,80														
вода питьевая		25,10	25,10														
Компот из свежих фруктов			180				0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК					
	яблоки свежие	27,40		24,00													
	апельсин	9,00		6,00													
	лимон	6,66		6,00													
	Вода	183,00		183,00													
Хлеб пшеничный	сахар		6,00	6,00													
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, табл 6 стр 144, Дели + 2012							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19									
Итого:		695			23,09	13,22	73,15	510,28	13,07								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016							
	(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		кисломолочный напиток	185,00							180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели + 2012							
Сырники из творога с повидлом		120/30			22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016							
	творог		122,40	120,00													
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40													
	яйцо		6,00	5,00													
	масса полуфабриката			137,00													
	масло растительное		2,50	2,50													
	масса готовых сырников			120,00													
	повидло		30,60	30,00													
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016							
	Шиповник		18,40	18,00													
	сахар		6,00	6,00													
	Вода питьевая		180,00	180,00													
Итого:		554			30,56	23,84	74,13	629,28	45,64								
ВСЕГО:		1 863			62,39	47,03	228,53	1589,74	64,60								
ИТОГО за 10 дней		17809			599,17	555,23	2247,52	16584,33	556,47								
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1781			59,92	55,52	224,75	1658,43	55,65								

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 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%