



Заведующий
 Э.Р. Харламова

с 01.03.2015 г.

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	в единицах					
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ГТК №7д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	111,60		№1 сб.ложе Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6		ГТК
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103.06 дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,650	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		91	72						
говядина (котлетное мясо б/к)		47	45						
или фарш говяжий		45	45						
крупа рисовая		6	6						
масса отварного риса			17						
лук репчатый		12	10						
масло растительное		3	3						
масса припущенного лука			10						
яйцо		6	5						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса полуфабриката			139						
масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный									
мука пшеничная		2,25	2,25						
вода		22,50	22,50						
сметана		7,50	7,50						
томатная паста		1,20	1,20						

68,18

0,65

№394 Сб дошк 2016

Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012			
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012			
Итого:		595			5,47	0,82	50,93	216,03	0,65				
ПОЛДНИК													
Котлеты рыбные		70						8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)				63,3			46,2						
или фарш рыбный				48,51			46,2						
соль иодированная				0,7			0,7						
хлеб пшеничный				12,6			12,6						
молоко				18,2			18,2						
сухари панировочные				7			7						
масса полуфабриката							81						
масло растительное				3			3						
Пюре Картофельное		140						2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель				159,60			119,70						
Молоко				22,12			21,00						
Масло сливочное				5,00			5,00						
соль иодированная				0,52			0,52						
Чай с сахаром		180/6						0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
чай весовой				0,45			0,45						
сахар				6,00			6,00						
Вода				180,00			180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00				табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20				
ВСЕГО:		1021			19,21	10,99	101,04	563,29	17,85				

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	в единицах					
				брутто	нетто	белки			
							Ккал	С	

ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		Крупа полбяная	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	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		Какао-порошок	2,00	2,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	110,00	110,00					
		Вода	80,00	80,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	30	30					
		Сыр	10,2	10					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	414			13,43	17,61	50,98	407,57	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык) с сахаром		кисломолочный напиток	185	180					
		сахарный песок	3	3					
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		огурцы соленые	32,90	18,00					
		картофель	32,90	24,00					
		морковь	15,36	12,00					
		лук репчатый	3,60	3,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№88 сб дошк2016
		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	2,40	2,40					
		Томат-паста	1,00	1,00					
		Масло растительное	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	140,00	140,00					
		Сметана	7,00	7,00					
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	50,00	32,50					
		хлеб пшеничный	34,20	32,50					
		Вода	7,50	7,50					
		Вода	10,00	10,00					
		Лук репчатый	12,00	10,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		Масса припущенного лука		7,50					
		Мука пшеничная	3,50	3,50					
		Масса полуфабриката		60,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		масса готовых тефтелей		50,00					
		сметанно-томатный соус:		25,00					
		сметана	6,25	6,25					
		Мука пшеничная	1,88	1,88					
		вода	18,75	18,75					
		томатная паста	1,25	1,25					
		соль иодированная	0,20	0,20					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016
		макаронные изделия	45,5	45,50					
		вода	275,0	275,0					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Масло сливочное	3,0	3,0					
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
		яблоки свежие	31,92	28,00					
		вода	183,00	183,00					
		сахар	6,00	6,00					
Хлеб пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сбдошк 2016
		Творог	112,17	110,00					
		Крупа манная	6,90	6,90					
		Яйцо	6,00	5,00					
		сахарный песок	9,60	9,60					
		Сметана	4,80	4,80					
		Масло сливочное	4,80	4,80					
		Сухари панировочные	4,80	4,80					

	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
в ассортименте										
Итого:		330			14,24	14,53	67,28	494,50	5,74	
ВСЕГО:		1632			51,28	56,21	220,32	1629,38	20,69	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			10,41	12,06	54,89	370,60	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		акт проработки №10 от 15.06.2016	
		57,20	40,00							
		6,00	5,00							
		2,50	2,50							
		2,50	2,50							
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк2016	
		14,58	14,4							
		47,88	36							
		11,52	9,00							
		8,64	7,20							
		3,6	3,6							
		0,7	0,7							
		126	126							
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017	
		44,80	44,8							
			32,0							
		8,0	8,0							
		11,9	10,00							
		16,3	13,00							
		55,0	55,0							
		86,0	86,0							
		0,8	0,8							
			168,0							
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
		18,40	18,00							
			28,8							
		6,00	6,00							
		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07		
ПОЛДНИК										
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
		81,60	60,00							
		63,00	60,00							
		12,00	12,00							
		9,60	8,00							
		3,00	3,00							
		0,12	0,12							
		12,00	12,00							
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб шк 2017	
		270,00	203,00							
		0,35	0,35							
		5,00	5,00							
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
		180	180							

	сахарный песок шиповник		6 18,40	6 18,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		436			20,10	11,57	64,11	450,68	91,33	
ВСЕГО:		1615			49,83	38,98	234,95	1512,81	115,65	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						№372 Сб дошк 2016
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						
		1,5	1,5						
		0,8	0,8						
			160,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	680			26,16	19,19	79,98	583,57	18,20	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№229,сб дошк2016
		114	95						
		60	60						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	360			17,12	25,07	35,58	436,16	3,92	

ВСЕГО:	1634			60,24	61,84	181,71	1497,41	24,85	
---------------	-------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№100,сб дошк 2016
макаронные изделия		16,00	16,00						
Сахар		1,10	1,10						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Деш2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	425			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь. 2016
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12		ТТК 535 23,12,2020
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,8	0,8						
Вода		130	130						
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Яйцо		1,19	1						
Вода для фарша		0,96	0,8						
соль йодированная		1	1						
масса полуфабриката фрикаделек		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			14,3						
Сметана		7	7						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		51,45	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
Вода		11	11						
Сухари панировочные		14,7	14,7						
соль йодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное			75,3						
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	130/2			3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016
Крупа гречневая		54,70	54,70						
соль йодированная		0,33	0,33						
Вода питьевая		82,00	82,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	1,50						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	709			25,11	28,85	92,51	737,31	7,43	
ПОЛДНИК									
Элеш с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная		30,80	30,80						
в том числе на подпыл		1,20	1,20						
сахарный песок		0,80	0,80						
масло сливочное		5,20	5,20						
яйцо куриное		6,24	5,20						
сметана		12,00	12,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			52,00						
цыплята - бройлеры с/м		55,44	36,00						
картофель		34,58	26,00						
Лук репчатый		6,72	5,60						
Масло сливочное		5,60	5,60						
соль		0,80	0,80						
масса фарша			72,00						
яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,20						
масло растительное		0,20	0,15						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	293			11,03	14,03	28,53	271,48	2,83	
ВСЕГО:	1527			49,52	57,42	166,68	1380,72	21,69	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№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		3,60	3,60						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
или фарш куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						

	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса припущенного лука			7,50						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметанно-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		692			18,68	14,93	97,80	587,35	7,18	
ПОЛДНИК										
Сырники творожные с молоком сгущенным		120/30			23,92	21,47	25,23	390,40		№ 245 сб дошк 2016
	Творог		122,4	120						
	мука пшеничная		15,6	15,6						
	Яйцо		6	5						
	Сахар		6	6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3,0						
	молоко сгущенное		30,6	30						
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		336			24,82	21,47	43,41	466,40	3,60	
ВСЕГО:		1612			58,73	55,85	203,37	1538,61	13,42	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д	
		22,5	22,5							
		90	90							
		68	68							
		2,5	2,5							
		0,5	0,5							
		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016	
		30	30							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	414			14,32	15,72	56,69	412,18	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	72,96	57,00	0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016	
		3,6	3,60							
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016	
		79,8	60							
		9	7,20							
		8,6	7,20							
		1,8	1,8							
		0,7	0,7							
		135	135							
			18							
		5,50	5,50							
		0,60	0,60							
		1,90	1,60							
		8,80	8,80							

Гуляш из отварной индейки	соль йодированная		0,20	0,20							
	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек	40/40		18,00		13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	293 сб дошк 2016
	филе индейки с/м		56,00	56,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварной говядины			40,00							
	морковь		17,50	14,00							
	Лук репчатый		8,50	7,10							
	томатная паста		1,20	1,20							
	масло растительное		2,70	2,70							
вода		30,00	30,00								
мука пшеничная		2,00	2,00								
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3				8,66	3,79	26,20	172,40		№200 шк 2017
	горох колотый		41,80	41,00							
	картофель		59,60	44,80							
	молоко		22,40	21,00							
	соль		0,35	0,35							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из свежих яблок		180				0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		713				31,12	20,17	92,95	688,24	7,14	
ПОЛДНИК											
Рыба, тушеная с овощами		40/20				5,85	2,97	2,28	63,00		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		68,5	50,0							
	вода питьевая		15,0	15,0							
	морковь		10,00	8,0							
	томатная паста		1,60	1,60							
	лук репчатый		4,80	4,00							
	масло растительное		2,00	2,0							
	соль		0,2	0,2							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2				3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
Напиток из шиповника	Масло сливочное		2,00	2,00							
	шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	18,68	79,38	90		№399 сб дошк 2016
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Итого:		378				9,60	8,68	53,52	334,39	90,00	
ВСЕГО:		1605				55,44	44,97	212,96	1481,81	109,17	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д	
		Крупа манная	22,50	22,50						
		Молоко	158,00	158,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль йодированная	0,50	0,50						
Какао с молоком	180/6	Масло сливочное	3,00	3,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк 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	111,60	№1 сб дошк Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00						
Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:	404			11,41	12,98	50,53	356,73	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык) с сахаром	180/3	кисломолочный напиток	185	180	5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 С6 дошк 2016
		сахарный песок	3	3						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05		
ОБЕД										

Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		57,20	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
сахарный песок		2,50	2,50						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		13,60	13,60						
Яйцо		4,32	3,60						
вода		2,50	2,50						
Соль		0,24	0,24						
Масса лапши			14,40						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Бульон		170,00	170,00						
Соль		0,70	0,70						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
масса готовой мякоти птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	670			27,63	28,15	80,62	677,09	8,24	
ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ			41,00						
масло сливочное		10,70	10,70						
мука пшеничная		21,00	21,00						
сахарный песок		10,70	10,70						
творожная начинка			110,00						
творог		78,50	78,50						
сахарный песок		15,00	15,00						
Яйцо куриное		18,00	15,00						
посыпка верх			16,30						
масло сливочное		4,25	4,25						
Мука пшеничная		7,8	7,8						
сахарный песок		4,25	4,25						
масса пф			167						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:	1 517			59,29	51,90	220,65	1580,03	23,13	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016

	Батон нарезной		30	30						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		414			15,21	17,02	55,26	421,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г. №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016
	Свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,6	3,60						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дошкольн. 2016
	картофель		71,82	54,00						
	крупка рисовая		3,50	3,50						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,54	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	вода питьевая		126,00	126,00						
	Соль йодированная		0,60	0,60						
	говядина (котлетное 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 йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	или фарш рыбный		48,51	46,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		35,00	35,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель		180			0,54	0,09	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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	
ПОЛДНИК										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
	или фарш говяжий		52,00	50,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	крупка гречневая		35,00	35,00						
	вода питьевая		112,00	112,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса каши			140,00						
	морковь		18,75	15,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	масса пассерованных овощей			20,00						
	масса каши с овощами			160,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016

	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		416			14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:		1718			52,04	50,11	230,75	1582,92	100,36	
ИТОГО за 10 дней		15528			508,72	484,27	2003,45	14386,78	468,76	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1553			50,87	48,43	200,35	1438,68	46,88	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.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. Москвы, 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., 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%

|



