

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			20,51	17,69	108,45	699,17	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	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	картофель	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	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	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Лели 2016
	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	134, Дели +, 2012
Итого:		634			21,31	17,67	72,61	531,20	17,99	
ВСЕГО:		1833			56,12	52,07	250,51	1719,43	35,22	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	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	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
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										
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	картофель огурцы соленые морковь лук репчатый масло растительное	60	32,88 32,76 15,36 3,60 3,00	24,00 18,00 12,00 3,00 3,00	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016

	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 говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 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:		720			27,74	26,22	101,27	766,67	16,64	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		ТТК
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	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 с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	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:		1867			66,97	61,10	272,29	1926,07	26,21	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол -	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витами	Сборник рецептур
			во (в г брутто)	во 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 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		3,00	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							
Вода		90,00	90,00							
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			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	186, Дели +,	
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой	60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	3, сб дошк 2016	
морковь		65,00	52,00							
масса припущенной моркови			48,00							
курага		6,84	6,70							
масса набухшей кураги			10,00							
сахарный песок		3,00	3,00							
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			12,17	8,10	11,32	167,20	0,63	№322, сб дошк 2016	
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		№199 сб шк 2017	
горох		66,30	65,00							
соль йодированная		0,50	0,50							
вода питьевая		163,00	163,00							
масло сливочное		2,40	2,40							
Напиток из сухофруктов	180			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		144, Дели +, 2012	
Итого:	674			31,40	19,75	110,46	761,91	10,13		
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							
	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							
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	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:		1734			71,89	66,24	247,72	1913,53	66,23		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая	Витами н	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			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			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022

	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							
	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:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№250 сб дошк 2016	
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016	
	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							
	молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
	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 (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			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	

(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		138, Дели +, 2012	
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№339 СБ дошк 2016	
	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							
	соль		0,20	0,20							
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	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							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	таол 6 стр 134 п. 131 + №412 Дели 2016	
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		
	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			56,28	59,28	210,38	1627,11	65,14		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол - во (в г	Кол - во (в г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витами н	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		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						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			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										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,021	49,65	4,65	0, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
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 иодированная		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 иодированная		0,70	0,70						
	Вода		140,00	140,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно- томатного			30,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		615			20,10	17,96	72,36	526,90	12,13	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
			185,00	180,00						
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		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, со дошк 2016
	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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	Дели +, 2012
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						
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:		1810			56,04	63,67	206,87	1621,41	20,32	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витами н	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
		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								

Кофейный напиток с молоком	Сахар		2,50	2,50						№414 Дели 2016				
	соль иодированная		0,50	0,50										
	Масло сливочное		3,00	3,00										
		180/6				2,85	2,41	10,35	74,58		1,17			
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50						№3 сб дошк 2016				
	Сахар		6,00	6,00										
	Молоко		90,00	90,00										
	Вода		108,00	108,00										
		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														
Салат из квашенной капусты		50				0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017			
	капуста квашенная		57,90	40,00										
	лук репчатый		6,00	5,00										
	масло растительное		2,50	2,50										
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 иодированная		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 рецептур 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 иодированная	0,50		0,50										
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			25,28	21,17	95,73	681,02	21,61					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток		180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016			

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) Расстегай с рыбой	кисломолочный напиток	100	185,00	180,00	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,00	50,00						
	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	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		466			17,33	14,25	39,24	343,38	90,69	
ВСЕГО:		1680			55,52	49,60	200,65	1489,55	123,54	

День 8 - ой

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 йодированная		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			13,40	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						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса оланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№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						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
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						
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						
	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:		725			24,52	20,95	102,15	700,76	18,66	
	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		20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	сушки									
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 Сб дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						

	Яйцо куриное		6,24	5,20							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	сухари панировочные		5,20	5,20							
	Сметана		5,20	5,20							
	Повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91		
ВСЕГО:		1865			63,05	56,97	249,40	1770,83	25,86		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа 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		3,00	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						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
	(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Капуста тушеная		60			1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, Сб шк 2017
	капуста свежая		85,50	68,40						
	масло растительное		1,80	1,80						
	морковь		2,25	1,80						
	лук репчатый		2,88	2,40						
	томатная паста		1,44	1,44						
	мука пшеничная		0,60	0,60						
	соль йодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		18,00	18,00						
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
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 2017
	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								
	соль		0,20	0,20								
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	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								
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65		№394 СБ дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00								
	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			144, Дели +, 2012	
Итого:		720			23,87	18,35	85,44	620,12	32,21			
ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	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	
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00								
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00								
	яйцо куриное		3,10	2,60								
	масло сливочное		2,60	2,60								
	сахарный песок		1,00	1,00								
	молоко		12,50	12,50								
	дрожжи сухие		0,30	0,30								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масса теста			50,00								
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50								
	или фарш говяжий		23,50	22,50								
	крупа рисовая		6,00	6,00								
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00								
	лук репчатый		7,80	6,50								
	масло сливочное		7,50	7,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	выход фарша			50,00								
	яйцо куриное		1,20	1,00								
	масло сливочное		1,00	1,00								
	масло растительное		0,25	0,25								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			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			48,95	46,99	186,84	1405,00	97,00			

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами н	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа 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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупя пшеничная		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	ТТК 580/а от 24.06.2020
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						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	685			23,80	15,75	71,54	528,68	13,07	
УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ лощк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	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 лощк 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:	1 853			63,10	49,56	226,92	1608,14	64,60	

ИТОГО за 10 дней	17809			603,20	567,24	#####	#####	545,87	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1781			60,32	56,72	226,13	1676,36	54,59	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

