

Утверждено
 Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
 Харламова З.П.



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



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

Заведующий
 № 28. Буратино
 З.В. Жемля

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дем 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 донк Дем 2016
Батон варенный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	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 кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54, сб донк 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103, сб донк 2016
говядина (козлетное 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						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (козлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	20,81	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:		698			26,63	26,57	95,91	722,31	7,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,3 0,7 12,6 18,2 7 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 3	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сБ дошк Дели 2016
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:		1830,00			59,85	60,52	246,59	1760,44	38,15	

День 2- ой

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 полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сБ дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	№418 сБ дошк 2016г
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сБ дошк2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						

	лук репчатый		3,60	3,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№88 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		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							
	цыплята-бройлер с/м или фарш куриный		17,56	11,4							
	Лук репчатый		11,97	11,4							
	Яйцо		1,2	1							
	Вода для фарша		0,96	0,8							
	соль иодированная		1	1							
	Масса полуфабриката		0,1	0,1							
	масса готовых фрикаделек			14,3							
	Сметана			10							
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25	7,00	7,00	7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00							
	Хлеб пшеничный		38,85	37,00							
	Вода		9,00	9,00							
	соль иодированная		12,00	12,00							
	Масса полуфабриката		0,35	0,35							
	Масло растительное		57,00	57,00							
	Соус молочный:		0,70	0,70							
	Молоко			25,00							
	Масло сливочное		12,50	12,50							
	Мука пшеничная		1,30	1,30							
	Вода		1,3	1,3							
	Сахар		12,50	12,5							
	соль иодированная		0,30	0,3							
			0,3	0,3							
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	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:		715			21,00	23,16	91,77	668,10	12,84		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Булочка дорожная		50	185	180	3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк 2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54		
УЖИН											

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					
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 413 сб дошк Дени 2016
		чай весовой	0,90	0,90					
		Сахар	6,00	6,00					
		лимон	8,00	7,00					
		Вода	180,00	180,00					
Итого:	343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
ВСЕГО:	1877,00			57,81	66,55	257,09	1855,02	23,42	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		Крупа кукурузная	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	5,00	5,00					
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 Дени2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06	
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 припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	2,79	№39 сб дошк 2016
		морковь	57,25	45,80					
		яблоки свежие	17,10	15,00					
		сахар	3,00	3,00					
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне, с мясом	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб дошк2016
		говядина б/к (лопатка)	16	16					
		масса отварной говядины		10					
		Горох	14,58	14,4					
		Картофель	47,88	36					
		Морковь	11,52	9,00					
		Лук репчатый	8,64	7,20					
		Масло растительное	3,6	3,6					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		Бульон	126	126					
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сбшк 2017
		говядина б/к (лопатка)	51,20	51,2					
		масса отварной говядины		32,0					
		масло сливочное	8,0	8,0					
		Лук репчатый	11,9	10,00					
		Морковь	16,3	13,00					
		Крупа рисовая	55,0	55,0					
		вода	86,0	86,0					
		соль иодированная	0,8	0,8					
		масса гарнира		168,0					
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016

	урук масса отварных сухофруктов Сахар вода		18,40 6,00 183,00	18,00 28,8 6,00 183,00						
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:		695			30,69	24,11	93,90	746,11	9,77	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели +2012
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный яйцо масло сливочное соль иодированная вода питьевая	80	81,60 63,00 12,00 9,60 3,00 0,12 12,00	60,00 60,00 12,00 8,00 3,00 0,12 12,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 СБ дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная вода соль иодированная	140	173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 6,25 1,88 18,75 0,20	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 6,25 1,88 18,75 0,20	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 СБ дошк 2016
Напиток из шиповника	вода питьевая сахарный песок шиповник	180/6	180 6 18,40	180 6 18,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 СБ дошк 2016
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			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:		1837			68,24	60,01	235,87	1787,55	134,14	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	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 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			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									

Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника сметтур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры с/м	24,3	23					
		масса отварной мякоти птицы		10					
		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					
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 СБ дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м	97,5	92,0					
		масса отварной мякоти птицы		40,0					
		соус сметанный :							№372 СБ дошк 2016
		Вода или отвар	15	15,0					
		сметана	5	5,0					
		мука пшеничная	1,5	1,5					
		соль иодированная	0,16	0,16					
		масса соуса		20,0					
		картофель	137	103,0					
		морковь	37,5	30,00					
		Лук репчатый	28	23,00					
		Масло растительное	1,5	1,5					
		соль иодированная	0,8	0,8					
		масса овощей с соусом		160,0					
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,20	108,00	0,00	ТТК
		яблоки свежие	16,53	14,5					
		изюм	9,18	9,0					
		масса отварных сухофруктов		14,4					
		Вода	183	183,0					
		сахар	6,0	6,0					
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:	690			28,72	19,61	85,42	638,22	23,10	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык.)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели + 2012
		печенье							
Итого:	200			6,50	7,86	20,90	180,20	1,44	
УЖИН									
Омлет натуральный с сыром	150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб дошк 2016
		яйцо	120	100					
		молоко	57	57					
		сыр	15,3	15					
		масло сливочное	3	3					
		соль иодированная	0,4	0,4					
		масса готового омлета		150					
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:	366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:	1850			62,56	58,39	237,50	1732,73	30,69	

День 5 - 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									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дешк2016
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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	33,61	329,99	2,13	
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	50			0,70	3,01	4,13	46,4	3,33	№52 сб шк 2017
свекла		60,80	47,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Расольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,1						
бульон		1,06	0,88						
соль иодированная		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленые		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50						
масло сливочное		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,60						
Лук репчатый		12,72	10,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,80	0,80						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175,00						
Соус :			30,00						
Сметана		7,50	7,50						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						

Кисель	Кисель-концентрат Сахар Вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деги + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Деги + 2012
Итого:		676			21,12	19,88	88,12	632,14	36,25	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10						
	картофель		38,10	28,65						
	Лук репчатый		10,14	8,45						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			63,70						
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
	масса готового эч- почмака			100,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Деги 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:		1689,00			51,62	55,68	217,40	1636,41	53,55	

2 неделя

День 6 - 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									
Каша пшеничная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
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 Деги 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									

Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с	60			1,80	3,81	14,22	98,52	3,75	№39,с6 шк2017
картофель		35,91	27						
кукуруза к/с		25,05	15						
морковь		18,75	15						
Масло растительное		3,6	3,6						
соль йодированная		0,3	0,3						
Суп из овощей на курином бульоне,с мясными фрикадельками,со сметаной	180/11/7			3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23,12,2020
говядина(котлетное мясо б/к)		13,09	12,54						
или фарш говяжий		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль йодированная		0,11	0,11						
масса полуфабриката			15,73						
масса готовых фрикаделек			11						
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						
Сметана		7	7						
Ежики куриные в сметанно- томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		49,30	32,00						
вода		33,60	32,00						
крупя гречневая		5,00	5,00						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши		5,90	5,90						
Лук репчатый		18,00	15,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль йодированная		0,25	0,25						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная	130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 С6 дошк.2016
вермишель		45,5	45,5						
вода		275	275						
соль йодированная		0,35	0,35						
масло сливочное		2	2						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 С6 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:	713			21,48	17,38	104,16	648,28	12,15	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 С6 дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						

Булочка с сахаром		50			5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		230			11,12	10,70	32,02	262,47	1,59	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбшк 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						
	Сушари панировочные		4,80	4,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			13,95	14,78	67,78	472,45	90,56	
ВСЕГО:		1863			59,39	60,96	272,26	1870,66	109,10	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
Итого:	410			14,61	16,66	67,13	462,77	2,10	
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 белокочанной и морской капусты	60			0,96	2,48	3,42	39,90	19,80	№22, сб дошк 2016
		37,50	30,00						
			27,00						
		17,10	15,00						
		2,60	2,60						
			16,20						
		2,50	2,50						

Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016	
		говядина б/к (лопатка)	16,0	16,0						
		масса отварной говядины		10,0						
		картофель	79,8	60						
		Морковь	9	7,20						
		Лук репчатый	8,6	7,20						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		соль иодированная	0,7	0,7						
		бульон	135	135						
		клецки:		18						
		мука пшеничная	5,50	5,50						
		Масло сливочное	0,60	0,60						
		яйцо	1,90	1,60						
		вода	8,80	8,80						
		соль йодированная	0,20	0,20						
		масса теста		16,20						
		масса готовых клецек		18,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016	
		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						
		томатная паста	1,20	1,20						
		масло растительное	2,70	2,70						
		вода	30,00	30,00						
		мука пшеничная	2,00	2,00						
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						
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:	720			25,44	22,86	82,02	623,97	42,72		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	кисломолочный напиток	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	10	мармелад	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Итого:	190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26		
УЖИН										
Биточки рубленные из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	71,4 55,1	52,5 52,5						
		крупа манная	1,8	1,8						
		яйцо	1,26	1,05						
		Лук репчатый	15,5	13,0						
		вода	10,0	10,0						
		соль иодированная	0,5	0,5						
		сахар	0,2	0,2						
		сухари панировочные	7,0	7,0						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		Масса полуфабриката		83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк 2016	
		крупа гречневая	54,70	54,70						
		вола питьевая	82,00	82,00						
		соль иодированная	0,30	0,30						
		масса каши		115,00						
		морковь	22,00	17,00						
		лук репчатый	2,40	2,00						
		масса каши с овощами		130,00						

Чай с сахаром и лимоном	масло сливочное	180/6/7	3,00	3,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 об дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			17,78	9,57	61,92	403,41	3,57	
ВСЕГО:		1846			64,54	54,00	243,35	1710,15	59,65	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 об дошк Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	405			12,74	15,77	50,57	387,09	2,52	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г. №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54, об дошк2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, об дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,88						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
			11,00						
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		18	15						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						

	масло растительное		2,6	2,6						
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 иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	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:		700			22,78	30,57	100,00	772,85	14,69	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	молоко печенье	20	189,00	180,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
			20,00	20,00						
Итого:		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
УЖИН										
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
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:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29	
ВСЕГО:		1851			58,82	72,13	257,24	1883,78	23,44	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
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									
Огурцы соленые порционно	50			1,57	4,43	1,93	53,88	2,78	№70 сб шк 2017
		91,00	50,00						

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 птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/4 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			28,35	30,08	78,32	688,12	11,02	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:	200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44	
УЖИН									
Ватрушка с творогом	90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		47,70	47,70						
Яйцо куриное		3,00	2,50						
Масло сливочное		2,16	2,16						
вода питьевая		19,20	19,20						
сахарный песок		2,50	2,50						
дрожжи сухие		0,36	0,36						
соль йодированная		0,70	0,70						
мука пшеничная		2,16	2,16						
творог		36,00	35,10						
Яйцо куриное		1,94	1,62						
сахарный песок		1,98	1,98						
мука пшеничная		1,62	1,62						
Яйцо куриное		2,16	1,8						
Масло растительное		0,36	0,36						
Масло растительное		0,36	0,36						
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:	283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:	1657			61,27	66,03	237,05	1771,11	27,40	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецентур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50							№414 Деци 2016	
	соль иодированная	0,50	0,50								
	Масло сливочное	5,00	5,00		2,85	2,41	5,99	42,67	1,17		
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток	2,50	2,50							№1 сб дошк Деци2016	
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	90,00	90,00								
	Вода	108,00	108,00		2,29	4,50	15,49	111,60			
	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		400			12,60	16,43	55,30	406,18	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
ОБЕД											
Салат из свеклы с сыром	свекла	60	62,25	62,25	3,09	5,45	4,27	78,42	2,77	№32 СБ дошк. 2016	
	массаотварной очищенной свеклы			48,60							
	сыр		9,18	9,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	180/11/7	19,25	12,54	3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сб дошк 2016	
	Лук репчатый		13,17	12,54							
	яйцо		1,32	1,10							
	вода		1,06	0,88							
	соль иодированная		1,10	1,10							
	Картофель		0,11	0,11							
	Крупа перловая		79,80	60,00							
	Морковь		8,00	8,00							
	Лук репчатый		10,00	8,00							
	Масло растительное		4,76	4,00							
	огурцы соленые		3,00	3,00							
	соль иодированная		21,84	12,00							
	Бульон		0,70	0,70							
	Сметана		132,00	132,00							
			7,00	7,00							
Котлеты рыбные с маслом сливочным	рыба (минтай с/м БГ)	70/3	63,3	46,2	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017	
	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							
	Масло сливочное		3	3							
Макаронные изделия отварные с овощами	макаронные изделия	130	35,00	35,00	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017	
	соль иодированная		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	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ГТК	
	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 Деци + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Деци + 2012	
Итого:		711			25,00	25,70	95,57	726,66	12,53		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	189,00	180,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
			20,00	20,00							

Итого:	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН									
Капуста тушеная с мясом	180			11,99	6,90	11,63	163,33	25,72	ТТК 647 от 24.08.2022
говядина (котлетное мясо б/к)		39,20	37,50						
или фарш говяжий		39,50	37,50						
масса готового мясного продукта			30,00						
капуста свежая		180,00	144,00						
вода питьевая		28,80	28,80						
масса тушеной капусты			114,30						
лук репчатый		11,70	9,80						
Масло растительное		6,00	6,00						
масса пассерованного лука			5,40						
мука пшеничная		3,60	3,60						
масса соуса			18,00						
вода		18,00	18,00						
морковь		1,50	1,20						
лук репчатый		0,50	0,40						
Масло растительное		0,24	0,24						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,84	0,84						
томатная паста		1,10	1,10						
соль йодированная		0,18	0,18						
сахарный песок		0,18	0,18						
масса готового соуса			18,00						
масса тушеной капусты с мясом			180,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 об 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:	396			14,88	7,39	45,07	313,21	115,72	
ВСЕГО:	1887			61,81	60,53	231,99	1726,95	136,22	
ИТОГО за 10 дней	18187,00			605,90	614,80	2436,34	17734,80	635,76	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1818,70			60,59	61,48	243,63	1773,48	63,58	

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, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян 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, Тутьельян 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%

