

ио Мамисова Т.Н.
Мамарь -

Наименование блюд продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	ценность			Ккал	С	
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	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	3					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 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 дошк Дети 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		ТТК
		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, сб 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					
Оладушки 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 йодированная	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					

Напиток из сухофруктов	соль йодированная	180	0,30	0,30	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, Деш + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Деш + 2012
Итого:		645			21,56	15,12	94,89	578,17	7,47	
УПЛОТНЕННЫЙ 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, Деш + 2012
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	63,3	46,2	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	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						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 СБ дошк Деш 2016
	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, Деш + 2012
Итого:		626			22,24	19,47	89,32	629,26	18,46	
ВСЕГО:		1777			54,70	47,31	254,06	1633,70	37,96	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		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 Деш 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк 2016
		30	30						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	414			13,43	17,61	50,98	407,57	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		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 дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						

Тефтели куриные залившиеся в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
пшеница - 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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ докл 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 Делк + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Делк + 2012
Итого:	705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ докл 2016
молоко		189	180						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136 Делк + 2012
печенье									
Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб докл 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	№ 412 сб докл Делк 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	543			19,97	22,42	77,67	631,48	7,31	
ВСЕГО:	1842			52,68	59,59	238,71	1740,36	24,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	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 иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб докл 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 докл Делк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		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	№346 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
капуста квашеная		57,20	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
сахарный песок		2,50	2,50						

Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	масло растительное	180	2,50	2,50	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
	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						
Плов из отварной индейки	Бульон	200	126	126	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№263 сбшк 2017
	индейки филе б/к		44,80	44,8						
	масса отварного филе индейки			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						
Компот из урюка	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира	180		168,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
Хлеб пшеничный	Сахар		6,00	6,00						
	вода	20	183,00	183,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кадык)	Кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 сб дошк 2016
	Вулочка дорожная	50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк 2016
Фрикадельки рыбные отварные	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						
Картофель запеченный	рыба (минтай, с/м БГ) или фарш рыбный	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	хлеб пшеничный		63,00	60,00						
	яйцо		12,00	12,00						
	масло сливочное		9,60	8,00						
	соль иодированная		3,00	3,00						
	вода питьевая		0,12	0,12						
			12,00	12,00						
Напиток из шиповника	Картофель	140	270,00	203,00	3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сбшк 2017
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло растительное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	вода питьевая	180/6	180	180	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,40	18,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Итого:		666			28,71	20,97	101,77	707,98	91,87	
ВСЕГО:		1845			58,44	48,38	272,61	1770,11	116,19	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ГТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
Соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делн 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
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						

Какао с молоком	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Какао-порошок	180	2,00	2,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Деша 2016
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной	30/10/5	30	30	4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб деша 2016
	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	№316 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь. 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	масло растительное		3,60	3,60						
	картофель	180/10/7	77,14	58	3,67	6,50	6,87	106,12		ТТК 535 23,12,2020
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
Котлеты рубленые из говядины	Масло растительное		4	4						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Вода		130	130						
	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	70	7	7	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо б/к)		51,16	49						
	или фарш говяжий		51,45	49						
	Лук репчатый		14,64	12,3						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	Хлеб пшеничный		11	11						
	Вода		14,7	14,7						
	Сухари панировочные		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			75,3						
	масло растительное		1	1						
	Крупа гречневая	130/2	54,70	54,70	3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб деша 2016
	соль йодированная		0,33	0,33						
	Вода питьевая		82,00	82,00						
	морковь		22,00	17,00						
Компот из свежих яблок	лук репчатый		2,40	1,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	яблоки свежие	180	31,92	28,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	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, Деша + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Деша + 2012
Итого:		709			25,11	28,85	92,51	737,31	7,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	Кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб деша 2016
	мarmелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Деша + 2012
Кондитерское изделие		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Элеш с птицей	мука пшеничная		30,80	30,80						

	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк. Делн 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		483			17,34	18,53	51,37	446,28	4,27	
ВСЕГО:		1717			55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13	

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшениная молочная 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 Делн 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	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошк. Делн) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,60	3,60						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		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
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		2,00	2,00						
			7,50						
		3,50	3,50						
			60,00						
		2,00	2,00						
			50,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,88	1,88						
		18,75	18,75						

Вермишель отварная	томатная паста	130	1,25	1,25							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	вермишель		45,5	45,5	4,90	0,58	27,66	135,46			№219 СБ дошк 2016
	вода		275	275							
Напиток из сухофруктов	соль иодированная		0,35	0,35							
	масло сливочное		2	2							
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65		№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный	вода	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Делит + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Делит + 2012
Итого:		692			18,68	14,93	97,80	587,35	7,18		
УПЛОТНЕННЫЙ 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			
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							
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:		536			31,03	29,58	66,25	656,28	92,34		
ВСЕГО:		1812			60,62	59,46	236,84	1712,69	104,32		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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 Делит 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 дошк 2016
		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			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк 2016
		72,96	57,00						
		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						
		0,20	0,20						
			16,20						
			18,00						
Гуляш из отварной индейки	40/40			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							
Гороховое пюре		130			11,77	1,22	30,26	178,10			№199 шк 2017
	горох колотый		66,30	65,00							
	соль		0,50	0,50							
Компот из свежих яблок	Вода питьевая	180	163,00	163,00	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			34,23	17,60	97,01	693,94	7,14		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26		№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35	35	4,2	2,063	26,25	128,1	0		табл-10 стр 202, Дели + 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			4,00	13,24	27,13	245,23			№229 школы. 2017
	минтай ПБГ		86,3	63,0							
	вода питьевая		10,0	10,0							
	морковь		12,50	10,0							
	томатная паста		2,00	2,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,5							
	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							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
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							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		625			18,59	25,49	111,68	740,57	4,09		
ВСЕГО:		1839			67,54	59,21	275,18	1893,69	23,26		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто						
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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
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						
Итого:	404			11,41	12,98	50,53	356,73	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Соц	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборнику рецептов (дошкольн.) 2016г. №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						

Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	Сахарный песок	180/7	3,00	3,00	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	булон		140,00	140,00						
Биточки "Домашние"	Сметана	70	7,00	7,00	10,65	15,30	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		57,9	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	масло растительное		2,6	2,6						
	крупя перловая	130/3	47,60	47,60	3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб школы, 2017
	соль иодированная		0,33	0,33						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	Масса рассыпчатой каши			115,00						
	Лук репчатый		2,40	2,00						
	морковь		22,00	17,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	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,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		700			21,72	23,27	94,15	679,33	14,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	Булочка с сахаром	50	189,00	180,00	5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Омлет натуральный	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						
	яйцо	150	96	80	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк 2016
	молоко		75	75						
Чай с сахаром	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный	чай весовый	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дети 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		596			25,08	25,97	97,08	696,80	2,78	табл 6 стр 134,Дети + 2012
ВСЕГО:		1880			59,11	62,22	259,94	1808,86	23,42	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						

Чай с молоком, сахаром	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дельта 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		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	№146 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
	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 дошк 2016
	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 540/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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ дошк 2016
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:		523			23,79	15,49	72,15	522,28	4,27	
ВСЕГО:		1 697			64,51	56,40	228,21	1671,83	24,57	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №4Д
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 Дети 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 дошк 2016
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 рецептур (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 дошк 2016
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 дошколь. 2016
картофель		71,82	54,00						
крупа 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, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						

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						
крупа 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.дети 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, Дети + 2012
Итого:	596			19,28	17,29	68,90	510,18	91,71	
ВСЕГО:	1898			57,26	54,61	238,31	1674,72	100,90	
ИТОГО за 10 дней	18130			590,99	570,96	2383,73	16993,21	503,95	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1813			59,10	57,10	238,37	1699,32	50,39	

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%