

Утверждаю  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.



Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации

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

День 1 - йй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,58</b>	<b>12,50</b>	<b>54,79</b>	<b>376,19</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		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		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51	51						
Хлеб пшеничный		13	13						
Вода		19	19						
соль иодированная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2	2						
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	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,00	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
<b>Итого:</b>		<b>708</b>			<b>18,61</b>	<b>20,99</b>	<b>93,38</b>	<b>652,06</b>	<b>9,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			185,00	180,00						
Кондитерское изделие вафли		20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>8,50</b>	<b>9,30</b>	<b>39,20</b>	<b>282,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
Котлеты рыбные		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)			63,3	46,2						
соль иодированная			0,7	0,7						
хлеб пшеничный			12,6	12,6						
молоко			18,2	18,2						
сухари панировочные			7	7						
масса полуфабриката				81						
масло растительное			3	3						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель			159,60	119,70						
Молоко			22,12	21,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
соль иодированная			0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
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
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>13,74</b>	<b>14,65</b>	<b>64,88</b>	<b>441,86</b>	<b>17,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1840,00</b>			<b>51,84</b>	<b>57,84</b>	<b>262,04</b>	<b>1799,11</b>	<b>40,07</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Какао полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
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						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,32</b>	<b>12,49</b>	<b>54,79</b>	<b>377,99</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,76	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свеклой капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб шк2004
Капуста свеклая		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		0,80	0,80						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплькта-бройлер с/м		17,56	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,2	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		-1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса полуфабриката			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
	цыплькта - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	или фарш куриный			37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		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	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	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
<b>Итого:</b>		<b>716</b>			<b>18,03</b>	<b>20,22</b>	<b>91,83</b>	<b>657,23</b>	<b>12,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, риженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			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						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,41</b>	<b>9,40</b>	<b>37,66</b>	<b>257,30</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб дошк 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						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
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						
<b>Итого:</b>	<b>343</b>			<b>13,47</b>	<b>14,56</b>	<b>62,98</b>	<b>444,98</b>	<b>4,97</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1878,00</b>			<b>54,06</b>	<b>59,81</b>	<b>260,96</b>	<b>1831,90</b>	<b>23,42</b>	

День 3 - ий

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,30</b>	<b>12,58</b>	<b>54,10</b>	<b>368,46</b>	<b>2,06</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	10,37	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		67,50	54,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
крупа пшениная		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		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004
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		1,0	1,0						
масса гарнира			168,0						
Напиток из свежемороженных фруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016
смесь фруктов с/м		18,00	18,00						
Сахар		10,00	10,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>695</b>			<b>19,83</b>	<b>22,05</b>	<b>95,90</b>	<b>660,50</b>	<b>17,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,65</b>	<b>37,20</b>	<b>276,70</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		60,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						

	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	вода питьевая		180	180							
	сахарный песок		6	6							
	шиповник		18,00	18,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>645</b>			<b>14,02</b>	<b>15,06</b>	<b>62,95</b>	<b>439,48</b>	<b>109,97</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2046</b>			<b>53,25</b>	<b>58,74</b>	<b>259,95</b>	<b>1792,14</b>	<b>141,73</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		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						
<b>Итого:</b>	<b>414</b>			<b>11,24</b>	<b>12,08</b>	<b>54,80</b>	<b>377,80</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк2016
		24,4	23						
			10						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
									№372 Сб дошк 2016
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						

Компот из изюма	Масло растительное	1,5	1,5	0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	соль иодированная	0,8	0,8							
	масса овощей с соусом	180	18,0							
	изюм	18	18,0							
Хлеб пшеничный	масса отварных сухофруктов	183	183,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
	Вода	6,0	6,0							
	сахар	25	25,00							
	Хлеб ржаной	45	45,00							
Итого:	700			18,75	22,01	92,91	652,62	19,66		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
	Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:	200			7,69	8,55	37,20	256,50	1,44		
<b>УЖИН</b>										
Омлет с сыром	яйцо	150	120	100	10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Чай с сахаром	масса готового омлета	180/6		150	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						табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:	366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36		
<b>ВСЕГО:</b>	1860			53,79	61,48	261,29	1823,42	27,25		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
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				
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
				Масло сливочное	2,00	2,00				
				соль иодированная	0,80	0,80				
				Какао-порошок	6,00	6,00				
				Сахар	110,00	110,00				
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016	
				Молоко	80,00	80,00				
				Вода						
				Батон нарезной	30,00	30,00				
				Сыр	5,10	5,00				
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	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
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016	
				морковь	72,00	57,60				
Рассольник 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	
				сахар	3,00	3,00				
				цыплята - бройлеры с/м	19,25	12,54				
				или фарш куриный	13,17	12,54				
				Лук репчатый	1,32	1,1				
				Яйцо	1,06	0,88				
				бульон	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		22,50	22,50									
	вода		2,00	2,00									
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24		0,99		№ 648, сб шк 2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00									
	Сахар		6,00	6,00									
	вода		180,00	180,00									
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10				+ 2012	
<b>Итого:</b>		<b>661</b>			<b>19,26</b>	<b>22,01</b>	<b>89,58</b>	<b>612,01</b>	<b>34,94</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>													
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					
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,56</b>	<b>2,34</b>				
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									
	смазки листов		0,30	0,30									
	масса готового эч-почмака			100,00									
	смазки изделий		1,00	1,00									
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									
<b>Итого:</b>		<b>293</b>			<b>13,33</b>	<b>14,96</b>	<b>63,53</b>	<b>440,77</b>	<b>2,83</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1674,00</b>			<b>50,96</b>	<b>58,51</b>	<b>253,39</b>	<b>1734,25</b>	<b>52,24</b>				

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д

	крупа пшеничная		22,50	22,50							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3	3							
Чай с молоком,сахаром		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6	6							
	Молоко		92	90							
	Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,31</b>	<b>12,58</b>	<b>54,60</b>	<b>373,93</b>	<b>1,20</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>		
<b>ОБЕД</b>											
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							
	масло растительное		2,5	2,5							
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной		180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4							
	Лук репчатый		11,97	11,4							
	Яйцо		1,19	1							
	Вода для фарша		0,96	0,8							
	соль иодированная		1	1							
	масса готовых фрикаделек		0,1	0,1							
	картофель		11	11							
	капуста свежая		77,14	58							
	морковь		31,25	25							
	Лук репчатый		12,5	10							
	Масло растительное		12	10,08							
	соль иодированная		4	4							
	Вода		0,8	0,8							
	Сметана		130	130							
			7	7							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	вода		33,29	31,70							
	рис		5,00	5,00							
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20							
	Лук репчатый			12,50							
	Масло растительное		10,80	9,00							
	масса припущенного лука		1,50	1,50							
	соль иодированная			7,50							
	мука пшеничная		0,30	0,30							
	масса полуфабриката		3,50	3,50							
	соус сметанно- томатный:			60,00							
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,90	1,90							
	вода		18,80	18,80							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк.2016	
	вермишель		45,5	45,5							
	вода		275	275							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масло сливочное		2	2							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты		15,00	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>678</b>			<b>19,36</b>	<b>20,18</b>	<b>91,08</b>	<b>617,46</b>	<b>14,63</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир,дряженка,катык, напиток ацидофильный/ йогурт)		180			2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 Сб 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							
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,48</b>	<b>9,30</b>	<b>38,06</b>	<b>262,56</b>	<b>1,59</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30				13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№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							
кисель концентрат		7,50	7,50							
сахарный песок		1,50	1,50							
крахмал		1,35	1,35							
вода питьевая		24,00	24,00							
Напиток из шиповника	180/6				0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
шиповник		18	18							
сахар		6	6							
вода		180	180							
<b>Итого:</b>	<b>336</b>				<b>13,95</b>	<b>14,78</b>	<b>67,78</b>	<b>472,45</b>	<b>90,56</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1828</b>				<b>54,93</b>	<b>59,99</b>	<b>265,22</b>	<b>1820,80</b>	<b>111,58</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
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							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
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 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шж2017	
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>11,33</b>	<b>12,16</b>	<b>54,80</b>	<b>379,70</b>	<b>2,10</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№10 СБ дошк 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 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 йодированная		0,52	0,52							
Компот из свежих яблок		180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	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
<b>Итого:</b>		<b>685</b>				<b>19,47</b>	<b>22,01</b>	<b>87,66</b>	<b>616,05</b>	<b>32,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00		5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	15	15	15		1,63		22,92	124,5	0	табл 10 стр 120,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>195</b>				<b>7,70</b>	<b>6,69</b>	<b>30,12</b>	<b>214,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>											
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	71,4	52,5		8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	крупа манная		1,8	1,8							
	яйцо		12,6	10,5							
	Лук репчатый		15,5	13,0							
	вода		5,3	5,3							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	сахар		0,2	0,2							
	сухари панировочные		5,3	5,3							
	Масло растительное		1,8	1,8							
	Масса полуфабриката			83,0							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70		6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк2016
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль йодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	1,50							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	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
<b>Итого:</b>		<b>426</b>				<b>14,10</b>	<b>15,01</b>	<b>61,99</b>	<b>429,89</b>	<b>3,57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816</b>				<b>53,00</b>	<b>56,26</b>	<b>244,37</b>	<b>1687,14</b>	<b>49,76</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		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 Дели 2010
	Батон нарезной Масло сливочное		30,00 5,00	30,00 5,00						
Итого:		400			11,33	11,45	54,71	377,75	2,48	
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										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
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,сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25 13,17	12,54 12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,10						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,10	1,10						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			11,00						
	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						
	вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25 55,13	55,13 55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		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 изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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
Итого:		685			18,22	21,57	94,99	616,49	18,03	
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	7,38	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	№ 392 Дели 2010
	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:		1831			52,84	58,82	256,37	1718,07	26,74	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 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						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,01</b>	<b>12,07</b>	<b>54,30</b>	<b>378,78</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	№47, сб дошк 2016
морковь		70,00	56,00						
масса припущенной моркови			51,60						
изюм		6,00	6,00						
сахар		3,00	3,00						
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
цпылята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
Соль		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		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
цпылята - 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	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,00	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	10,66	табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>19,84</b>	<b>22,01</b>	<b>87,46</b>	<b>626,83</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,79</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,80</b>	<b>1,44</b>	
<b>УЖИН</b>									
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 иодированная		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	180/6/7	0,36	0,36	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,45	0,45							
	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:		1647			52,37	58,36	250,79	1737,94	27,08		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат "Витаминный"	60			0,50	3,66	3,16	47,64	5,27	№49, сб дошк2016
		45,00	36,00						
		12,50	10,00						
		16,70	10,00						
		2,00	2,00						
		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сб 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						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
		63,3	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,2	18,2						
		7	7						
			81						
		3	3						
		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
		35,00	35,00						
		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	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк 2004		
	Кисель-концентрат		21,00	21,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10				
Итого:		686			19,01	22,01	93,16	661,13	15,03			
<b>ПОЛДНИК</b>												
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			7,69	8,55	37,19	256,58	2,34			
<b>УЖИН</b>												
Капуста тушеная с мясом индейки		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08.2022		
	филе грудок индейки		45,00	45,00								
	масса готовой индейки			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 индейкой			180,00								
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016		
	шиповник		18,00	18,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00			
Итого:		396			14,12	14,38	62,90	428,58	115,71			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1862</b>			<b>54,97</b>	<b>60,14</b>	<b>261,53</b>	<b>1818,54</b>	<b>138,71</b>			
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18282,00</b>			<b>532,00</b>	<b>589,94</b>	<b>2575,92</b>	<b>17763,32</b>	<b>638,58</b>			

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 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%