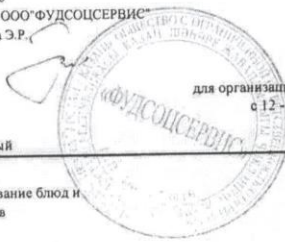


Утверждаю
 Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
 Харламова Э.Р.



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



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

И. П. Хисома

День 1 - ый

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 "Дружба" на воде с маслом сливочным	180/5	13,50	13,50	2,83	4,92	24,77	149,45	0,86	ТТК №7Д
		10,00	10,00						
		158,00	158,00						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай (черный без сахара)	180	0,45	0,45	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		стр 144 табл 6 2012.Д
Итого:	400			5,20	12,50	54,79	376,19	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	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	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60	71,25	57,00	1,56	4,43	0,74	41,88	10,37	№21 сБ дошк 2016
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп вермишелевый с картофелем с индейкой	180/10	14,00	14,00	4,28	4,00	12,48	110,83	6,17	№88,сБ дошк2016
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70	51,4	51,4	11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322,
		20	20						
		18,6	18,6						
		0,7	0,7						
		87,5	87,5						
		2,4	2,4						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	32,50	32,50	3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сБ шк 2017
		104,00	104,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180	15,30	15,00	0,60	0,08	26,41	95,58	0,65	№394 СБ дошк 2016
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели
Итого:	683			25,42	29,18	88,76	708,75	17,32	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Хлебы ржаные	10	10,00	10,00	0,72	0,13	6,94	31,80		
Итого:	190			5,94	4,63	14,14	121,80	1,26	
УЖИН									
Говядина тушеная с овощами по-татарски	40/30	64	64	11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №753 от 20.08.1
		0,4	0,4						
		40	40						
		26,4	22						
		12,5	12						
		2,5	2,5						
		10	10						
Пюре Картофельное	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 201
		22,12	21,00						

Чай (зеленый без сахара)	Масло сливочное	180	5,00	5,00	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
	соль иодированная		0,52	0,52						
	чай зеленый весовой		0,45	0,45						
Хлеб ржаной	Вода	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 20
Итого:		440			18,03	8,28	42,97	319,76	20,97	
ВСЕГО:		1813,00			54,99	54,98	210,46	1573,50	50,44	

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 на воде с маслом сливочным	180/3			2,22	5,01	25,18	154,49		ТТК №1Д	
		Крупа полбяная	22,50							22,50
		вода	158,00							158,00
		соль иодированная	0,50							0,50
Чай (черный без сахара) с изюмом	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК	
		чай черный весовой	0,45							0,45
		Вода	180,00							180,00
		изюм	10,20							10,00
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели	
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07		
Итого:		413			6,89	8,05	37,08	248,22	0,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) гипоаллергенный	180	180,00	180,00	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 из картофеля с зеленым горошком к/с	60			0,82	2,12	2,87	33,81	3,62	№26 сб дошк2016	
		зеленый горошек к/с	30,06							18,00
		картофель	32,90							24,00
		морковь	15,36							12,00
		лук репчатый	3,60							3,00
Борщ со свежей капустой, картофелем, на бульоне из индейки, с мясом индейки и со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб шк2004	
		масло растительное	3,00							3,00
		филе грудок индейки	14,00							14,00
		масса отварных грудок индейки								10
		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
		Масло растительное	4,00							4,00
		соль иодированная	0,70							0,70
Бульон	140,00	140,00								
Сметана	7,00	7,00								
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016	
		говядина б/к (котлетное мясо)	51,16							49
		или фарш говяжий	51,45							49
		Лук репчатый	14,64							12,3
		Хлеб ржаной	15							15
		Вода	14,7							14,7
		соль иодированная	0,7							0,7
		масса полуфабриката								75,3
масло растительное	1	1								
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
Компот из свежих яблок (без сахара)	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016	
		яблоки свежие	31,92							28,00
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		690			20,07	22,22	93,54	677,00	12,25	
ПОЛДНИК										
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

Булочка дорожная (без сахара)	50			3,39	4,90	18,16	141,56		ТТК 834 от 5.01.2022
Мука пшеничная		33,00	33,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Масло сливочное		8,00	8,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
вода		17,00	17,00						
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			8,61	9,40	25,36	231,56	1,26	
УЖИН									
Рагу из овощей с филе грудок индейки	30/150			10,22	17,36	12,90	251,70	19,48	ТТК 835 от 5.01.2023
филе грудок индейки		42,00	42,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			30,00						
картофель		116,90	70,00						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,20	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса соуса			40,00						
масса рагу с филе грудок индейки			180,00						
Напиток из шиповника (без сахара)	180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб дошк 2016
вода питьевая		180,00	180,00						
шиповник		18,40	18,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144.Дели + 201
Итого:	410			14,13	18,21	39,44	406,14	109,48	
ВСЕГО:	1923,00			52,53	61,03	209,12	1657,32	126,69	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная на воде (без сахара) с маслом сливочным	180/5			4,22	4,84	38,83	216,01	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Вода		158,00	158,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		стр 144 табл 6 2012,Дели
Итого:	400			6,59	5,28	52,71	285,31	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	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	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	41,88	10,37	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		71,25	57,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной 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 пшеничная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
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		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	26,41	95,58	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144,Дели + 201
Итого:		680			28,07	26,55	89,43	709,03	17,36	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Хлебцы рисовые		10	10,00	10,00	0,25	0,20	6,10	29,00		
Итого:		190			5,47	4,70	13,30	119,00	1,26	
УЖИН										
Фрикадельки из индейки отварные		70			8,62	4,34	4,62	91,88		№325 сб дошк 2016
	филе грудок индейки		52,00	52,00						
	хлеб ржаной		13,00	13,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масса полуфабриката			80,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
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:									
	вода		25,00	25,00						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	Мука пшеничная		1,20	1,20						
	Морковь		1,88	1,50						
	Лук репчатый		1,00	0,83						
	томатная паста		3,80	3,80						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса соуса			25,00						
Чай (зеленый без сахара)		180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай зеленый весовой		0,45	0,45						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144,Дели + 201
Итого:		440			15,03	16,71	45,59	392,48	18,67	
ВСЕГО:		1810			55,57	53,63	210,82	1552,82	48,18	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая на воде (без сахара) с маслом сливочным	180/3			3,93	3,90	29,39	165,26	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		158	158						
		0,5	0,5						
		3	3						
Чай (черный без сахара) с урюком	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
		0,45	0,45						
		180,00	180,00						
		10,20	10,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012,Дели +
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	413			8,60	6,94	41,29	258,99	0,96	
2 - ой ЗАВТРАК									

Сок (или нектар) гипоаллергенный	180	180,00	180,00	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 яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
		64,00	50,00						
		яблоки свежие	11,40	10,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
Суп картофельный гороховый на бульоне из индейки, с индейкой	180/10			6,49	5,90	11,94	136,14	4,19	№87, сб дошк2016
		14	14						
		филе грудок индейки		10					
		масса отварного филе грудок индейки							
		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					
Индейка, тушеная в соусе с овощами	200			18,63	17,71	17,08	271,20	11,61	№319 СБ дошк 2016
		56	56,0						
		филе грудок индейки		40,0					
		масса отварного филе грудок							№366 ,сб дошк 2016
		соус:							
		вода	20,00	20,00					
		Масло сливочное	1,00	1,00					
		Мука пшеничная	1,00	1,00					
		Морковь	1,50	1,20					
		Лук репчатый	0,79	0,66					
		томатная паста	3,04	3,04					
		Масло сливочное	0,30	0,30					
		соль йодированная	0,20	0,20					
		масса соуса		20,00					
		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		140,0					
Компот из изюма (без сахара)	180			0,31	0,07	20,93	86,04	0,00	№394 СБ дошк 2016
		18,4	18,0						
		изюм		28,8					
		масса отварных сухофруктов		183,0					
		Вода	183						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201
Итого:	680			29,38	27,92	76,47	654,72	19,66	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный йогурт)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная (без сахара)	50	185,00	180,00	3,39	4,90	18,16	141,56		ТТК 834 от 5.01.2022
		33,00	33,00						
		Мука пшеничная		1,00	1,00				
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00					
		Масло сливочное	8,00	8,00					
		соль иодированная	0,30	0,30					
		дрожжи сухие	0,30	0,30					
		вода	17,00	17,00					
		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			8,61	9,40	25,36	231,56	1,26	
УЖИН									
Макаронные изделия запеченные с сыром	150			7,06	3,38	29,57	177,00	0,03	№221, сб дошк2016
		57	57						
		макаронные изделия		342					
		вода	342	342					
		соль иодированная	0,6	0,6					
		масса отварных макаронных изделий		163					
		масло сливочное	2	2					
		сыр голландский	4,08	4					
		масса полуфабриката		167					
		масса запеченных макарон		150					
Напиток из шиповника (без сахара)	180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб дошк 2016
		180,00	180,00						
		вода питьевая	180,00	180,00					
		шиповник	18,40	18,00					
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201

Итого:	380			10,97	4,23	56,11	331,44	90,03	
ВСЕГО:	1883			60,40	51,64	212,93	1571,11	115,51	

День 5 - ый

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 Геркулесовая на воде (без сахара) с маслом сливочным	180/5			2,87	5,57	23,74	157,38	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Вода		158,00	158,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		стр 144 табл 6 2012.Дели
Итого:	400			5,25	6,01	37,62	226,68	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	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	
ОБЕД									
Салат из морской капусты	60			1,12	3,18	6,50	59,04	7,20	ТТК 837 от 5.01.2022
капуста морская суш		9,20	9,20						
соль иодированная		0,50	0,50						
капуста морская отварная			58,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Юшка картофельная с кабачками, с мясными фрикадельками	180/11/5			7,77	11,29	29,95	254,72		"Сборник рецептов национальных и кулинарных изделий" № 83 с 49
Картофель		69,43	52,2						
Кабачки с/м		30	27						
Морковь		11,25	9						
Лук репчатый		10,8	9						
Масло растительное		5,4	5,4						
вода питьевая		135	135						
говядина б/к (котлетное мясо)		19,25	12,54						
или фарш говяжий		13,17	12,54						
Лук репчатый		2,38	1,98						
вода		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
сметана		5	5						
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,38	37,50						
или фарш говяжий		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового мясного фарша			30,00						
Картофель		223,44	168,00						
масса отварного протертого картофеля			160,00						
Лук репчатый		21,72	18,10						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса припущенного лука			9,00						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,80	0,80						
сухари									
панировочные(ржаные)		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175,00						
Компот из кураги (без сахара)	180			0,31	0,07	20,93	86,04	0,00	№394 СБ дошк 2016
курага		18,40	18,00						
Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144.Дели + 201
Итого:	666			24,06	24,87	104,48	742,28	29,52	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Хлебцы ржаные	10	10,00	10,00	0,72	0,13	6,94	31,80		
Итого:	190			5,94	4,63	14,14	121,80	1,26	
УЖИН									
Рагу из овощей с филе грудок индейки	30/150			10,22	17,36	12,90	251,70	19,48	ТТК 835 от 5.01.2023
филе грудок индейки		42,00	42,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			30,00						
картофель		116,90	70,00						
морковь		31,92	24,00						

	масса запеченной моркови		22,00							
	Лук репчатый	24,00	20,00							
	масса припущенного лука		16,00							
	капуста свежая	21,00	17,00							
	масса припущенной капусты		15,00							
	соль йодированная	0,80	0,80							
	Масло растительное	5,00	5,00							№366 .сб дошк 2016
	соус:									
	вода	40,00	40,00							
	Масло сливочное	1,80	1,80							
	Мука пшеничная	1,80	1,80							
	Морковь	3,20	2,40							
	Лук репчатый	1,44	1,20							
	томатная паста	2,40	2,40							
	Масло сливочное	0,60	0,60							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масса соуса		40,00							
	масса рагу с филе грудок индейки		180,00							
Чай (зеленый без сахара)		180		0,06	0,02	0,02	0,00	0,03		№ 392 Дели 2010
	чай зеленый весовой		0,45	0,45						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201
Итого:		410			13,58	17,98	32,72	350,70	19,51	
ВСЕГО:		1766,00			49,23	53,89	198,76	1488,46	61,18	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная на воде (без сахара) с маслом сливочным	180/3			2,43	5,76	14,67	150,61		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай (черный без сахара) с изюмом	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
		0,45	0,45						
		180,00	180,00						
		10,20	10,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	404			4,47	6,14	26,57	210,01	0,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	180	180,00	180,00	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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48						
		2,5	2,5						
Суп из овощей с фрикадельками из индейки и со сметаной	180/11/7			4,44	7,39	7,09	118,38	7,87	Акт проработки ТТК № 535 от 23.12.2020
		12,54	12,54						
		13,17	12,54						
		2,38	1,98						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			15,73						
			11						
		77,14	58						
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		0,8	0,8						
		130	130						
		7	7						
Ёжики из индейки с гречневой крупой с маслом сливочным	75/5			6,71	14,72	10,70	210,57	11,81	ТТК № 748 от 03.10.2022
		48,00	48,00						
		7,50	7,50						
		8,80	8,80						
			18,70						
		27,00	22,50						
		4,00	4,00						
			11,25						
		0,40	0,40						

Вермишель отварная	мука пшеничная в/с		5,25	5,25						№219 СБ дошк 2016		
	масса полуфабриката			90,00								
Напиток из сухофруктов	Масло сливочное	130	5,00	5,00	4,90	0,58	27,66	135,46		№394 СБ дошк 2016		
	вермишель		45,5	45,5								
	вода		275	275								
	соль иодированная		0,35	0,35								
Хлеб ржаной	масло сливочное	180	2	2	0,60	0,08	26,41	95,58	0,65	табл 6 стр 144.Дели + 201		
	сухофрукты		15,30	15,00								
	вода		183,00	183,00								
Итого:		688			21,44	25,97	94,79	700,79	25,83			
ПОЛДНИК												
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								
Булочка дорожная (без сахара)	Мука пшеничная	50	33,00	33,00	3,39	4,90	18,16	141,56		ТТК 834 от 5.01.2022		
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00								
	Масло сливочное		8,00	8,00								
	соль иодированная		0,30	0,30								
	дрожжи сухие		0,30	0,30								
	вода		17,00	17,00								
	масса полуфабриката			57,00								
	для крошки:											
	мука пшеничная		1,20	1,20								
	масло сливочное		1,00	1,00								
	масла крошки			2,00								
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00									
Итого:		230			8,61	9,40	25,36	231,56	1,26			
УЖИН												
Голубцы ленивые со сметаной	капуста свежая	150/15	112,50	90,00	12,43	13,44	24,17	246,74		№ 315 сб дошк 2016		
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		58,55	56,30								
	крупа рисовая		59,12	56,30								
	масса отварного риса		7,50	7,50								
	Лук репчатый			21,25								
	масло растительное		18,00	15,00								
	масса припущенного лука		4,00	4,00								
	соль			7,50								
	масса полуфабриката			173,75								
	масло растительное		1,30	1,30								
	сметана		15,00	15,00								
	Напиток из шиповника (без сахара)	вода питьевая	180	180,00	180,00	0,61	0,25	6,74	55,44		90,00	№399 сб дошк 2016
		шиповник		18,40	18,00							
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144.Дели + 201		
Итого:		395			16,34	14,29	50,71	401,18	90,00			
ВСЕГО:		1897			53,69	58,95	211,13	1637,94	120,72			

День 7- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
Каша кукурузная на воде (без сахара) с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/5		4,22	4,84	38,83	216,01	0,86	ТТК №2Д	
				Крупа кукурузная	22,50	22,50				
				Вода	158,00	158,00				
				соль иодированная	0,50	0,50				
Чай (черный без сахара)		180		0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК	
				чай черный весовой	0,45	0,45				
				180,00	180,00					
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		стр 144 табл 6 2012.Дели
Итого:		400			6,59	5,28	52,71	285,31	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки зеленые)		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	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты		50		1,30	3,69	0,62	34,90	8,64	№21 сб дошк 2016	
				капуста свежая	59,37	47,50				
				масло растительное	2,50	2,50				
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне с мясом говядины		180/10		0,20	0,20				№ 86 сб дошк 2016	
				соль иодированная						
				4,22	2,33	8,77	76,57	5,99		

	говядина лопатка б/к		16,0	16,0							
	крупа гречневая		7,2	7,2							
	морковь		9,0	7,2							
	лук репчатый		8,64	7,2							
	картофель		71,82	54,00							
	масло растительное		1,8	1,80							
	бульон		138	138							
	соль иодированная		0,6	0,6							
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							
	вода		30,00	30,00							
	томатная паста		1,20	1,20							
	мука пшеничная		2,00	2,00							
	масло растительное		2,70	2,70							
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 (без сахара)		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							
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201	
Итого:		690			22,51	22,51	75,97	572,91	33,35		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
			185,00	180,00							
Кондитерское изделие	крекер	10	10	10	0,92	1,41	6,32	41,6	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012	
Итого:		190			6,14	5,91	13,52	131,60	1,26		
УЖИН											
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	4,02	№292,330 сб шк 2017	
	филе грудок индейки		56	56							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	масса отварной индейки			40							
	лук репчатый		26,4	22							
	морковь		12,5	12							
	Масло сливочное		2,5	2,5							
	бульон		10	10							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк2016	
	крупа гречневая		54,70	54,70							
	вода 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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай (зеленый без сахара)		180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010	
	чай зеленый весовой		0,45	0,45							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201.	
Итого:		433			20,96	14,61	54,48	431,76	4,57		
ВСЕГО:		1813			56,60	48,70	206,48	1468,58	50,07		

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 полбяная (на воде, без сахара) с маслом сливочным	180/5			2,24	6,46	25,21	167,69		ТТК №1Д		
		22,50	22,50								
		158,00	158,00								
		0,50	0,50								
		5,00	5,00								
Чай (черный без сахара) с курагой	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК		
		0,45	0,45								
		180,00	180,00								
		10,20	10,00								
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели +		
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07			
Итого:	415			6,91	9,50	37,11	261,42	0,10			

2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) гипоаллергенный		180	180,00	180,00	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 из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	№52.сб шк 2017
	свекла		73,00	57,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, с фрикадельками из индейки и со сметаной		180/11/7			4,57	7,37	6,19	114,42	11,53	№73.сб дошк 2016
	филе грудок индейки или фарш из индейки		12,54	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Лук репчатый		2,38	1,98						
	Вода для фарша		1,1	1,1						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса полуфабриката			15,73						
	масса готовых фрикаделек			11						
	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			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	филе грудок индейки или фарш из индейки		55,2	55,2						
	Морковь		57,96	55,2						
	Морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		5,95	5,95						
	масло растительное		3	3						
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 (без сахара)		180			0,31	0,07	20,93	86,04	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,4	18,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144,Дели + 201
Итого:		690			23,86	30,66	95,94	762,75	15,65	
ПОЛДНИК										
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						
Хлебцы ржаные		10	10,00	10,00	0,72	0,13	6,94	31,80		
Итого:		190			5,94	4,63	14,14	121,80	1,26	
УЖИН										
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
	Мука пшеничная		31,1	31,1						
	Мука пшеничная		1	1						
	Масло сливочное		2,5	2,5						
	вода		14,4	14,4						
	дрожжи сухие		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса теста			48,75						
	говядина лопатка б/к		22,1	22,1						
	картофель		38,1	28,65						
	Лук репчатый		10,14	8,45						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса фарша			65						
	масло растительное		0,3	0,3						
	масло растительное		1	1						
Напиток из шиповника (без сахара)		180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00						
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144,Дели + 201
Итого:		330			17,11	15,78	83,84	568,73	90,00	
ВСЕГО:		1805			56,65	63,72	244,73	1809,11	110,61	

Чай (зеленый без сахара)	масса припущенного лука масса готового мясного фарша	180	0,45 180,00	5,30 30,00	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
Чай (зеленый без сахара)	чай зеленый весовой Вода			0,45 180,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201
Итого:		410			8,87	11,31	31,35	263,55	0,03	
ВСЕГО:		1800			54,35	54,11	187,80	1500,41	31,53	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая на воде (без сахара) с маслом сливочным	180/5			2,87	5,57	23,74	157,38	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
		0,45	0,45						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	405			7,55	8,61	35,64	251,11	0,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	180	180,00	180,00	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 свежей капусты	60			1,56	4,43	0,74	41,88	10,37	№21 сб дошк 2016
		71,25	57,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп с перловой крупой с мясными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,17	6,55	1,53	77,05	0,83	№82 сб дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		2,38	1,98						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
		10,80	10,80						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		71,82	54,00						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,70	0,70						
		7,00	7,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49						
		51,45	49						
		14,64	12,3						
		15	15						
		14,7	14,7						
		0,7	0,7						
			75,3						
		1	1						
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						
		18,75	15,00						
		18,60	15,50						
		5,00	5,00						
Компот из урюка (без сахара)	180			0,40	0,02	16,60	68,20	0,00	№394 СБ дошк 2016
		18,4	18,0						
			28,8						
		183	183,0						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	688			20,94	27,48	72,55	628,61	13,55	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный йогурт)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						

Хлебцы рисовые	10	10,00	10,00	0,25	0,20	6,10	29,00		
Итого:	190			5,47	4,70	13,30	119,00	1,26	
УЖИН									
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						
масса готового соуса			18,00						
масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника (без сахара)	180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб дошк 2016
вода питьевая		180,00	180,00						
шиповник		18,40	18,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 201
Итого:	410			15,99	14,74	38,04	404,74	115,71	
ВСЕГО:	1873			52,78	58,68	173,23	1497,86	135,08	
ИТОГО за 10 дней	18383,00			546,80	559,35	2065,46	15757,10	850,01	

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 I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%