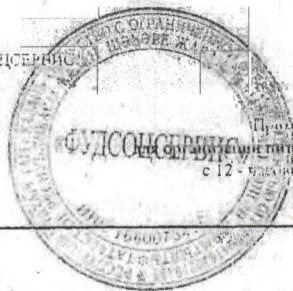


Утверждено
 Директор ООО «МУДЦОНСЕРВИС»
 Харламова Э.Р.



Продолжение 10-дневного меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12 - часовым промежутком от 3 до 7 лет



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации
 И.Р. Исмаилова

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Ссылка рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	углебы			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" манная 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						
Манка		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№595 Деги 2010
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 Деги 2010
Батон нарезанный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	12,50	54,79	376,19	2,03	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, виноград, или бананы, или малина)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№586 СБ дека 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дека 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишевый с картофель и куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дека 2016
цукcata - фрикадельки 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 поваренная		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 поваренная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
фарш грудок индейки		51	51						
Хлеб пшеничный		13	13						
Вода		19	19						
соль поваренная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сухоари пшеничные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2	2						
Каша гречневая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб дек 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль поваренная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	25,81	119,52	0,65	№394 СБ дека 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, Деги + 2012

		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	табл 6 стр 144 Дели + 2012	
		708			19,61	20,99	93,38	652,06	9,58	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, пахта, ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сахари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,3 0,7 12,6 18,2 7 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 81 3	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		426			13,74	14,65	64,88	441,86	17,20	
ВСЕГО:		1840,00			51,84	57,84	262,04	1799,11	40,07	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каца полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Итого:	409			11,32	12,49	54,79	377,99	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми бобами	60	32,76 32,90 15,36 3,60 3,00	18,00 24,00 12,00 3,00 3,00	0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
Бюнд со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 2,40 1,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 2,40 1,00	2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110 сб дошк 2016

	Мясо растительное	4,00	4,00							
	соль иодированная	0,80	0,80							
	Бульон	140,00	140,00							
	шпикет-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							
	Масло подсолнечное		14,3							
	масло топленое		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 допик 2016
	шпикет-бройлер 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							
	Масло подсолнечное		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 сухарные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ допик 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 допик 2016
	яблоки свежие	31,92	28,00							
	вода	183,00	183,00							
	сахар	6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,30	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел и + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дел и + 2012
Итого:		716			18,03	20,22	91,83	657,23	12,84	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Бифидо, ряженка, казак, напиток ацидофильный йогурт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ допик 2016
	кисломолочный напиток	185	180							
Булочка дрожжевая		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб допик 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							
	масло подсолнечное		57,00							
	для крошки:									
	мука пшеничная	1,20	1,20							
	масло сливочное	1,00	1,00							
	масло крошки		2,00							
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00							
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54	
	УЖИН									
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб допик 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 Дел и 2010
	чай вешовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							

Вода		180,00	180,00						
	343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
Итого:	1878,00			54,06	59,81	260,96	1831,90	23,42	

ль 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дети 2010
Багон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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	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 ячменно-фасовый с говяжьей крупой на мясном бульоне, с маслом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
говядина б/к (попайка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
крупя рисовая		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 сбшк 2004
говядина б/к (попайка)		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						
Крупя рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		1,0	1,0						
масса гарнира			163,0						
Напиток из свежих замороженных 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, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	695			19,83	22,05	95,90	660,50	17,36	
ПОЛДНИК									
Мясно-копченое (мясо)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
мясо		189	180						табл 6 стр 136, Дети + 2012
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
Итого:	200			7,70	8,65	37,20	276,70	2,34	
УЖИН									
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						
яйцо		12,00	12,00						
		9,60	8,00						

Картофель тушёный с овощами в соусе	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль йодированная	0,12	0,12							
	вода питьевая	12,00	12,00							
	140	173,00	130,00	3,05	11,75	21,35	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
	Картофель	5,00	5,00							
	масло растительное	8,40	7,00							
	Лук репчатый	12,50	10,00							
	Морковь	0,40	0,40							
	соль йодированная		25,00							
	соус сметана	6,25	6,25							
Напиток из шиповника	Мука пшеничная	1,88	1,88							
	вода	18,75	18,75							
	соль йодированная	0,20	0,20	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	180/6	180	180							
	вода питьевая	6	6							
	сахарный песок	18,00	18,00							
	шиповник									
	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
	Итого:	645		14,02	15,06	62,95	439,48	109,97		
	ВСЕГО:	2046		53,25	58,74	259,95	1792,14	141,73		

День 4 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каца яичная молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
Крупа яичная		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,83	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
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, с помидором	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
Батон паровой		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
помидор		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника 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 дошк 2016
свекла		64,00	50,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		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 дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,4	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
Картофель		47,88	36						
Морковь		11,52	9,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,6	3,6						
соль йодированная		0,7	0,7						
Бульон		126	126						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный:									
Вода или отвар		15	15,0						
сметана		5	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
картофель		137	103,0						
морковь		37,5	30,00						
Лук репчатый		28	23,00						
									№372 Сб дошк 2016

Молоко из молока	Масло растительное соль иодированная масса творожной с соевым	180	1,5 0,8	1,5 0,8 160,0	0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ доик 2016
Хлеб пшеничный	изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	25	18 6,0	18,0 28,8 183,0 6,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012 табл 6 стр 144, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		700			18,75	22,91	92,91	652,62	19,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Желтый, розовый, белый, папилак яничофильный йогурт)	кисломолочный напиток	180		185,00 180,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ доик 2016 табл 6 стр 136, Дети + 2012
Комбинированное изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,69	8,55	37,20	256,50	1,44	
УЖИН										
Омлет с сыром	яйцо молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	120 57 15,3 3 0,4	100 57 15 3 0,4 150	10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб доик 2016
Чай с сахаром	чай всесорт сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дети 2010 табл 6 стр 134, Дети + 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	
ВСЕГО:		1860			53,79	61,48	261,29	1823,42	27,25	

День 5 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кал - во (в гр)		Пищевые вещества			содержание кальция	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с геркулесовой крупой	200	12,00 1,60 140,00 60,00 2,00 0,80	12,00 1,60 140,00 60,00 2,00 0,80	2,97	3,57	6,14	71,30	0,66	№101, сб доик 2016
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дети 2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб доик 2016
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Салат из моркови с сахаром	60	72,00 3,00	57,00 3,00	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ доик 2016
Рассольник домашний из куриным бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5	19,25 13,17 1,32 1,06 1,1 0,11 71,82 18 9	12,54 12,54 1,1 0,88 1,1 0,11 11 54 14,4 7,2	3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб доик 2016

	Лук репчатый		8,64	7,2							
	Масло растительное		3,6	3,6							
	огурцы соленые		19,66	10,8							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	булдок		126,00	126,00							
	Сметана		5,00	5,00							
Закусочка картофельная с мясом пюре со сметанным соусом		150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№208 СБ док 2016	
	панировка-хлебные см 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 йодированная		0,80	0,80							
	сладкий болгарский перец		3,20	3,20							
	масса панировки-крупы			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	
Итого:		661			19,26	22,01	89,58	612,01	34,94		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ док 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			7,70	8,55	37,20	256,56	2,34		
Эч-пучмак 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		0,50	0,50							
	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 (попоял)		22,10	22,10							
	картофель		38,10	29,65							
	Лук репчатый		10,14	8,45							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	соль		0,60	0,60							
	масса фарша			63,70							
	яйцо для сметаны и начинки		1,92	1,60							
	смазки львов		0,30	0,30							
	масса готового эч-пучмака			100,00							
	смазки изделий		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимон		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83		
ВСЕГО:		1674,00			50,96	58,51	253,39	1734,25	51,24		

2 неделя

День 6 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угледы	плтность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ГТК № 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 Деши 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		Согласно сборника рецептов (дошколы.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48	1,49	2,59	3,13	41,80	5,50		№10 СБ дошк 2016
	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
	цыпленок - 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							
Тфтели 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
	цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	вода		33,29	31,70							
	рис		5,00	5,00							
	масла отварного расквашенного риса		4,20	4,20							
	Лук репчатый			12,50							
	Масло растительное		10,80	9,00							
	масса припущенного лука		1,50	1,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно-томатный:										
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,90	1,90							
	вода		18,80	18,80							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Вермишель отварная	вермишель	130	45,5	45,5	4,90	0,58	27,66	135,46			№219 СБ дошк 2016
	вода		275	275							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масло сливочное		2	2							
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,00	15,00	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65		№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10	14,63		табл 6 стр 144 Деши + 2012
Итого:		678			19,36	20,18	91,08	617,46	14,63		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык, напиток ацидофильный/ йогурт)	кисломолочный напиток	180	185	180	2,58	3,10	13,60	91,89	1,44		№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	50	30,00	30,00	5,90	6,20	24,46	170,67	0,15		№442 СБ дошк 2017

Мука пшеничная по подпыль		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 сметку изделий)		1,44	1,20							
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00							
Итого:		230		8,48	9,30	38,06	262,56	1,59		
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56		№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 йодированная		0,60	0,60							
кисель концентрат		7,50	7,50							
сахарный песок		1,50	1,50							
краситель		1,35	1,35							
вода питьевая		24,00	24,00							
Напиток из мороженых	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90		№399 сб дошк 2016
шоколад		18	18							
сахар		6	6							
вода		180	180							
Итого:		336		13,95	14,78	67,78	472,45	90,56		
ВСЕГО:		1828		54,93	59,99	265,22	1820,80	111,58		

День 7-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			7,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
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 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционный	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк.2017
Итого:	410			11,33	12,16	54,80	379,70	2,10	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или манго)	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 квашеной 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 (конатка)		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 йодированная		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						

д с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Деги 2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	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	
Винегрет с соевыми огурцами	ОБЕД	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Спека		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соевые		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	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйца		1,32	1,10						
	Вода для фарша		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло готовых фрикаделек		0,11	0,11						
	Капуста свежая		11,00	11,00						
	Картофель		50,00	40,00						
	Морковь		31,92	24,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Масло растительное		9,52	8,00						
	соль иодированная		4,00	4,00						
	вода		0,70	0,70						
	Сметана		140,00	140,00						
			7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		55,13	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	яйца		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,91		№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 яблок		180	18,00	18,00	0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	яблок									
	масса отварных сухофруктов			26,80						
	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, Деги
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
Конди персое и манне	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	яйца	150	96	80	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016
	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 Деги 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, Деги +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 напитков	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			
ЗАВТРАК									
Каша овсяная 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 поваренная		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 допк 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 допк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,01	12,07	54,30	378,78	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или мажарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	№47, сб допк 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 маслом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб допк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйца		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
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 поваренная		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 допк 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, Делн + 2012
Итого:	655			19,84	22,01	87,46	626,83	10,66	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Бифидо, йогурт, кефир, напиток ацидофильный/йогурт)	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№320 СБ допк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
Итого:	200			7,79	8,55	37,20	256,80	1,44	
УЖИН									
Ватрушка с творогом	90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		47,70	47,70						
Яйца куриные		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 гидрокарбонатная		0,70	0,70							
	мука пшеничная		2,16	2,16							
	творог		36,00	35,10							
	Яйца куриные		1,94	1,62							
	сахарный песок		1,98	1,98							
	мука пшеничная		1,62	1,62							
	Яйца куриные		2,16	1,8							
	Масло растительное		0,36	0,36							
	Масло растительное		0,36	0,36							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 393 Дети 2010
	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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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 Дети 2010
		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 Дети 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дополн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат "Витаминный"	60			0,50	3,66	3,16	47,64	5,27	№49, сб докл 2016
		45,00	36,00						
		12,50	10,00						
		16,70	10,00						
		2,00	2,00						
		3,00	3,00						
Рассольник Ленин районский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№32 сб докл 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,36						
		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	25,00						
		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	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доик 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	
	УЖИН									
Капусты тушеной с мясом вылейки		180			12,08	13,84	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08 2022
	филе грудки вылейки		45,00	45,00						
	мясо говяжье вылейки			30,00						
	капусты свежая		180,00	144,00						
	вода питьевая		28,80	28,80						
	мясо тушеной капусты			114,30						
	лук репчатый		11,70	9,80						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	мясо высушенное лука			5,40						
	мука пшеничная		3,60	3,60						
	мясо 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	0,54						
	томатная паста		1,10	1,10						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахарный песок		0,18	0,18						
	мясо говяжье и соус			18,00						
	мясо тушеной капусты с вылейкой			180,00						
Панчик из вылейки		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб доик 2016
	вылейки		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	
ВСЕГО:		1862			54,97	60,14	261,53	1818,54	138,71	
ИТОГО за 10 дней		18282,00			532,00	589,94	2575,92	17763,32	638,58	

Применение:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиП применимы 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 нормативы - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могиланый М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и энергетичности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могиланый М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории жирности 7%
 - сельдь копченая филе очищенная по прованской
 - 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) моркови, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - о: урны соевые в бликах без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%