

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

День 1 - ый



Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	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 с морковью	капуста свежая масса прогретой капусты морковь сахарный песок масло растительное соль иодированная	60	62,50 12,50 3,00 3,00 0,60	50,00 45,00 10,00 3,00 0,60	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,90	18,39	110,89	716,81	15,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016

Чай с сахаром	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		634			21,31	17,67	72,61	531,20	17,99	
ВСЕГО:		1843			56,51	52,77	252,95	1737,07	45,47	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д								
	Крупа пшеничная		22,50	22,50														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Масло сливочное	3,00	3,00																
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Какао-порошок		2,00	2,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
Вода	80,00	80,00																
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. С6 2017								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7	51,00	50,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	Капуста свежая		20,00	16,00														
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной говядины			40/40									11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
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 питьевая		30,00	30,00															
томатная паста		1,20	1,20															
мука пшеничная в/с		2,00	2,00															
масло растительное		2,70	2,70															
соль йодированная		0,20	0,20															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016						
		гречневая крупа			61,90	61,90												
	вода питьевая	92,30		92,30														
	соль йодированная	0,40		0,40														
	масло сливочное	3,00		3,00														
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК								
	Кисель-концентрат		21,00	21,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	вода		180,00	180,00														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		710			27,27	23,14	97,08	720,71	11,89									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
			185,00	180,00														
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК								
	посыпка низ:																	
	масло сливочное		10,70	10,70														
	мука пшеничная		21,00	21,00														

Чай с сахаром и лимоном	сахарный песок	10,70	10,70						
	творожная начинка:								
	творог	78,50	78,50						
	сахарный песок	15,00	15,00						
	яйцо куриное	18,00	15,00						
	посыпка пш:								
	масло сливочное	4,25	4,25						
	мука пшеничная	7,80	7,80						
	сахарный песок	4,25	4,25						
	чай весовой	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар	6,00	6,00						
	лимон	8,00	7,00						
	Вода	180,00	180,00						
Итого:		543		24,54	21,59	84,65	630,98	3,28	
ВСЕГО:		1857		66,50	58,02	268,10	1880,11	21,46	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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						
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	50	51,00	50,00	0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,10	11,32	167,20	0,63	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		78,54	51,00						
	хлеб пшеничный		53,55	51,00						
	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль йодированная		18,00	18,00						
	сухари панировочные		0,70	0,70						
	масса полуфабриката		5,00	5,00						
	масло растительное			84,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
			2,00	2,00						
Гороховое пюре	горох	130	66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		664			31,07	19,79	103,76	734,39	16,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50						
	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						

Омлет натуральный	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:			551		26,31	32,22	60,25	636,29	44,65	
ВСЕГО:			1724		71,56	66,28	241,02	1886,01	72,24	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Капша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016

Чай с сахаром	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари папировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное	180/6	20,40	20,00	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						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1830			65,27	61,76	209,70	1682,56	21,75	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017								
	крупа гречневая		36,00	36,00														
	сахар		3,80	3,80														
	молоко		126,00	126,00														
	вода питьевая		27,00	27,00														
	масло сливочное		3,00	3,00														
Чай без сахара, с мармеладом	соль иодированная	180/20	0,50	0,50	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК								
	чай весовой		0,45	0,45														
	вода питьевая		180,00	180,00														
	мармелад		30,00	30,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Сыр		5,10	5,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	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																		
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. СБ 2017								
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	огурцы свежие	180/10	51,00	50,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016								
	Картофель		53,20	40,00														
	Горох		16,20	16,00														
	Морковь		12,80	10,00														
	Лук репчатый		9,60	8,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40														
	или фарш говяжий		11,97	11,40														
	лук репчатый		1,19	1,00														
	Яйцо куриное		0,96	0,80														
	вода питьевая		1,00	1,00														
	соль йодированная		0,10	0,10														
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30														
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00														
	Тефтели мясные			70									8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
			говядина (котлетное мясо б/к)								46,20	44,40						
или фарш говяжий		46,20	44,40															
Лук репчатый		16,80	14,00															
масло растительное		2,10	2,10															
Хлеб пшеничный		9,40	9,40															
вода питьевая		14,00	14,00															
соль иодированная		0,70	0,70															
Мука пшеничная в/с		4,80	4,80															
масса полуфабриката			84,00															
масло растительное		2,00	2,00															
Рагу из овощей			150				2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016						
	картофель	66,50		50,00														
	морковь	30,00		24,00														
	масса запеченной моркови			22,00														
	Лук репчатый	24,00		20,00														
	масса припущенного лука			16,00														
	капуста свежая	41,00		32,75														
	масса припущенной капусты			30,00														
	соль йодированная	0,75		0,75														
	Масло растительное	5,00		5,00														
	соус:																	
	вода	40,00		40,00														
	Масло сливочное	1,80		1,80														
	Мука пшеничная	1,80		1,80														
	Морковь	3,00		2,40														
	Лук репчатый	1,44		1,20														
																	№366, сб дошк 2016	

	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			20,10	28,66	59,85	593,31	32,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№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						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		635			22,80	14,50	67,65	500,03	23,99	
ВСЕГО:		1838			55,14	56,74	208,20	1591,31	67,59	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал	С	
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
	ОБЕД									
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016
	помидоры свежие		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,55	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	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 йодированная		0,70	0,70						
	Вода		140,00	140,00						

Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	масса соуса сметанно-томатного	180		30,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		615			19,21	14,97	70,24	488,25	16,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай псовый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:		1810			55,15	60,68	204,75	1582,76	24,42	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая	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							
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00							№414 Дели 2016
	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17		
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409			12,50	13,78	55,88	418,15	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	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										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. Сб 2017
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						

	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной птицы		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	№260 сб рецептов 2017
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	Морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			24,78	18,71	92,45	644,17	14,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Расстегай с рыбой	кисломолочный напиток	100	185,00	180,00	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,00	50,00						
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		21,50	21,50						
	масса теста			75,00						
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
	масса готовой рыбы			33,60						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса пассированного лука			2,52						
	мука пшеничная		0,40	0,40						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса фарша рыбного			40,00						
	масса полуфабриката			115,00						
	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		466			17,33	14,25	39,24	343,38	90,69	
ВСЕГО:		1680			55,01	47,15	197,37	1452,70	116,08	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок	2,00		2,00							
Сахар	6,00		6,00							
Молоко	110,00		110,00							
Вода	80,00		80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						

Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			24,35	20,35	100,95	689,90	12,51	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
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						
Итого:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:		1865			62,88	56,37	248,20	1759,97	19,71	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						

Чай с молоком, сахаром	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
		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						
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая	60	62,50	50,00	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, Сб дошк 2016
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	соль иодированная		0,60	0,60						
		180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
Рыба, тушеная с овощами	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
Пюре Картофельное	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы, 2017
Напиток из сухофруктов	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
Хлеб пшеничный	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	соль иодированная		0,52	0,52						
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			23,49	19,19	86,11	626,36	32,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
Чай с сахаром и лимоном	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	выход фарша			50,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
		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:	270			12,37	14,88	42,41	353,11	3,37	
ВСЕГО:	1499			48,57	47,83	187,51	1411,24	97,00	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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 сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			7,75	9,97	61,05	365,38	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,78	0,06	4,74	23,40		№21 Сб дошк. 2016
	морковь свежая		75,00	60,00						
	сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне		180			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	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		0,70	0,70						
	бульон		120,00	120,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		695			23,09	13,22	73,15	510,28	13,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Сырники из творога с повидлом		120/30			22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса готовых сырников			120,00						
	повидло		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		554			30,56	23,84	74,13	629,28	45,64	
ВСЕГО:		1 863			62,39	47,03	228,53	1589,74	64,60	
ИТОГО за 10 дней		17809			599,00	554,63	2246,32	16573,47	550,32	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1781			59,90	55,46	224,63	1657,35	55,03	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%