



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет



День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупе рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб доим Дель 2016
Батон вареной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,99</b>	<b>11,69</b>	<b>42,29</b>	<b>296,73</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 доим СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53		№42 доим СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ доим 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Ябло		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2013
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	23,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ доим 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134 Доим + 2012

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>562</b>			<b>19,01</b>	<b>15,57</b>	<b>85,66</b>	<b>532,85</b>	<b>6,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска)	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ доик 2016
Кондитерское изделие вафли	20	20,00	20,00	3,78	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>7,63</b>	<b>9,85</b>	<b>51,84</b>	<b>324,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>УЖИН</b>									
Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ доик 2016
		45,22	33						
		0,5	0,5						
		9	9						
		12,60	12,60						
		5,00	5,00						
			58,00						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 139 СБ доик 2016
		136,80	102,60						
		18,96	18,00						
		4,70	4,20						
		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410 411 СБ доик Дели 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>345</b>			<b>10,12</b>	<b>7,90</b>	<b>38,54</b>	<b>265,88</b>	<b>14,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1536</b>			<b>46,15</b>	<b>45,41</b>	<b>228,13</b>	<b>1466,47</b>	<b>33,79</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,60	12,92	115,67	0,04	№3 СБ доик 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>10,66</b>	<b>15,00</b>	<b>41,86</b>	<b>336,49</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	См. также Сборник рецептур (Дели Дели) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 СБ доик 2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Ворц со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№88 СБ доик 2016
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						

	масса готовых фрикаделек		10							
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,0	26,0						
	хлеб пшеничный		27,3	26,0						
	Вода		6,0	6,0						
	Лук репчатый		8,0	8,0						
	Масло растительное		9,6	8,0						
	Масса припущенного лука		1,5	1,5						
	Мука пшеничная			6,0						
	Масса полуфабриката		2,7	2,7						
	Масло растительное			48,0						
	масса готовых тефтелей		2,0	2,0						
	сметанно-томатный соус:			40,0						
	сметана			20,0						
	Мука пшеничная		5,0	5,0						
	вода		1,5	1,5						
	томатная паста		15,0	15,0						
	соль иодированная		1,0	1,0						
			0,2	0,2						
Макрономные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб доикс.2016
	макрономные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб анк.2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134_Детп +2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144_Детп +2012
Итого:		585			16,25	16,93	75,31	525,37	9,82	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№320 Сб доикс.2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб доикс.2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на полпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,72	6,69	21,05	188,35	0,45	
	<b>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с помидом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№251 сб доикс.2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сушари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	помидо		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоним		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб доикс Детп.2016
	чай весовой		0,8	0,8						

Сахар		5	5					
лимон		5,55	5					
Вода		150,0	150,0					
<b>Итого:</b>		<b>290</b>		<b>11,02</b>	<b>12,13</b>	<b>52,27</b>	<b>367,28</b>	<b>3,85</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1549,00</b>		<b>45,27</b>	<b>50,75</b>	<b>203,11</b>	<b>1470,27</b>	<b>18,09</b>

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ГТК №2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб донк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб донк Дельта2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>9,97</b>	<b>12,10</b>	<b>58,43</b>	<b>382,87</b>	<b>1,92</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 донк СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 донк СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с маслом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ донк 2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	30						
Горох молодой		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№265 сб донк 2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урока	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№294 СБ донк 2016
урок		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делта + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Делта + 2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>26,12</b>	<b>20,49</b>	<b>72,49</b>	<b>596,89</b>	<b>3,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150		158	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ донк 2016
молоко			150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 135, Делта + 2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>7,44</b>	<b>29,92</b>	<b>200,50</b>	<b>1,95</b>	

УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб.доки 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
	или фарш рыбный		39,38	37,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сб.док 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№209 сб.доки 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						табл. 6 стр. 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:		345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:		1520			55,49	52,63	211,55	1554,56	109,43	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дополнительно) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб.доки 2016
		37,80	30,00						
		11,40	10,00						
		0,40	0,40						
Суп картофельный с говяжьей крутой на курином бульоне, с маслом сливочным	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№46 сб.доки 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		105,0	105,0						

Птица, тушенная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб.доп.к 2016
		цыпленок - бройлеры с/м	73,14	69,0					
		мясо отварной мякоти птицы		30,0					№372 Сб.доп.к 2016
		соус сметанный :							
		Вода кон.отвар	15,0	15,0					
		сметана	5,0	5,0					
		мука пшеничная	1,5	1,5					
		соль водородная	0,16	0,16					
		мясо соуса		20,0					
		Картофель	87,2	65,6					
		морковь	32,0	25,6					
		Лук репчатый	17,6	14,4					
		масло растительное	1,2	1,20					
		соль водородная	0,6	0,6					
		мясо овощей с соусом		120,0					
Напиток из яблок и яблок	150			0,15	0,08	14,87	51,09	0,00	ТТК
		яблоки свежие	17,1	15,0					
		яблочный сок	7,65	7,5					
		Вода	150	150,0					
		сахар	4,5	4,5					табл 6 стр 144,Доп.к + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:	535			19,74	14,42	52,34	412,00	13,71	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сыворотка)	150	ПОЛДНИК		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб.доп.к 2016
		кисломолочный напиток	155	150					табл 6 стр 136,Доп.к + 2012
Кондитерское изделие	20	печенье	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20	
Итого:	170			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45	
Омлет натуральный с сыром	130	УЖИН		8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб.доп.к 2016
		яйцо	102	85					
		молоко	51	51					
		сыр	13,26	13					
		масло сливочное	2,6	2,6					
		соль водородная	0,3	0,3					
		мясо готового омлета		130					№410,411 сб.доп.к Доп.к 2016
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	
		чай весомой	0,4	0,4					
		Сахар	5	5					
		Вода	150	150					табл 6 стр 134,Доп.к + 2012
Хлеб пшеничный	25		25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:	310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:	1509			45,96	45,42	181,37	1286,64	18,96	

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Коп - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб.доп.к 2016
		геркулес	11,00	11,00					
		Сахар	1,40	1,40					
		Молоко	126,00	126,00					
		Вода	54,00	54,00					
		Масло сливочное	1,80	1,80					
		соль водородная	0,80	0,80					
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Доп.к 2016
		Какао-порошок	1,7	1,7					
		Сахар	5	5					
		Молоко	90	90					
		вода	67	67					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб.доп.к 2016
		Батон нарезной	25	25					
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	370			8,96	11,56	23,44	228,60	1,82	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 доп.к СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№45 доп.к 2016

	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			2,89	5,26	8,67	99,46	8,01	№81 обложка 2016
	пшеница - бройлеры с/м		19,25	12,54						
	или фарш куриный		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,10						
	Яйцо		1,06	0,88						
	бульон		1,10	1,10						
	соль йодированная		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			11,00						
	Картофель		59,85	45						
	капуста свежая		15	12						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		3	3						
	огурцы соленые		16,38	9						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ доки 2016
	Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 об шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						табл 6 стр 144 Доки + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		
Итого:		568			17,86	21,81	70,75	562,47	12,91	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ доки 2016
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие		20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
	печенье									
Итого:		170			5,86	7,44	21,29	175,20	1,95	
	<b>УЖИН</b>									
Эч-почмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно оборонка рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
	масса готового эч-почмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 об доки Доки 2016

чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	235			10,00	11,22	48,17	332,50	2,02	
ВСЕГО:	1443			43,08	52,43	173,45	1345,78	28,70	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жир	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пищевая молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 об. лоял 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 об. лоял Дем2016
Батон паровой		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно оборотной рецептур (приложение) 2016 №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 доп. СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса пропаренной капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23.12.2020
говядина (жирное мясо бк)		13,1	12,54						
мяс фарш говяжий		12,54	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
картофель		57,19	43						
капуста свежая		23,75	19						
морковь		9,4	7,5						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,6	0,6						
Вода		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
шпикет - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		26,67	25,40						
вода		4,00	4,00						
крупа гречневая		4,70	4,70						
масса отварной рассычатой гречневой каши			10,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						



Вермишель отварная	масса полуфабриката		48,00								
	соус сметанно-томатный		20,00								
	сметана	5,00	5,00								
	мука пшеничная	1,50	1,50								
	вода	15,00	15,00								
	томатная паста	0,80	0,80								
Напиток из сухофруктов	соль йодированная	0,16	0,16								
	вермишель	38,5	38,5		4,15	0,49	23,41	114,62		№219 СБ должк.2016	
	вода	231	231								
	соль йодированная	0,3	0,3								
	масло сливочное	1,7	1,7		0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№294 СБ должк.2016	
	сухофрукты	12,75	12,50								
Хлеб ржаной	Сахар	5,00	5,00								
	вода	152,00	152,00							табл 6 стр 144, Делов + 2012	
		35	35	2,31	0,42	13,86	69,30				
<b>Итого:</b>		561		15,43	13,03	67,51	456,45	6,99			
Кисломолоочный напиток (кефир, ряженка, катык)	<b>ПОЛДНИК</b>										
	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№220 СБ должк.2016	
	Булочка с сахаром	35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк.2017	
	Мука пшеничная		21	21							
	Мука пшеничная на полдник		0,75	0,75							
	Сахарный песок		2,73	2,73							
	масло сливочное		1	1							
	Яйно		2,04	1,7							
	Дрожжи сухие		0,18	0,18							
	Молоко		9,1	9,1							
	Соль йодированная		0,2	0,2							
	Вода		8,26	8,26							
	Масса полуфабриката			41							
	Яйно (на смазку изделий)		1	0,84							
	дрожжей		0,7	0,7							
<b>Итого:</b>		185		7,01	7,95	24,72	171,67	0,56			
Запеканка творожная с повидлом	<b>УЖИН</b>										
	Творог	100/30	92,9	91,1	10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб должк.2016	
	крупа манная		6	6							
	Яйно		4,8	4							
	Сахар		8	8							
	Сметана		4	4							
	Масло сливочное		4	4,0							
	Сушари панировочные		4	4							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	повидло		30,6	30							
Напиток из топленого молока		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	№299 сб должк.2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
<b>Итого:</b>		285		11,42	12,31	59,33	398,00	76,83			
<b>ВСЕГО:</b>		1506		43,07	47,37	209,50	1421,16	88,13			

День 7 - 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делов.2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб должк.2016
Битон шарлотной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	364			11,39	12,96	54,40	365,70	1,88	

2 - ой ЗАВТРАК

Фрукты свежие(яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 доки СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих отварной с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб доки 2016
	Свежля		48,64	38,00						
	масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с маслом		150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб доки 2016
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	мясо отварной говядины			10,0						
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйно		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	мясо теста			13,5						
	масса готовых клецки			15						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб доки 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ доки 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб доки 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Доки + 2012
Итого:		565			18,40	18,40	57,84	462,49	19,43	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ доки 2016
Кондитерское изделие		10	10	10	1,09		15,28	83	0	+ 2012
	мармелад		10	10						
Итого:		160			5,44	3,75	21,28	158,00	1,05	
	<b>УЖИН</b>									
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПВГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	смазки листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб доки Доки 2016
	чай вельвет		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						

Итого:	260			11,60	9,52	30,17	241,78	2,17	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1449</b>			<b>47,23</b>	<b>45,03</b>	<b>173,49</b>	<b>1274,98</b>	<b>34,53</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Какао манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дешо2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб донк Дешо2016
Батон вареной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,83</b>	<b>12,14</b>	<b>41,52</b>	<b>306,59</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Составление оформления рецептов (минимум) 2016 №418
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб донк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Сахар		0,40	0,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№77 сб донк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,1						
Вода для фарша		1,06	0,88						
соль иодированная		1,1	1,1						
масса готовых фрикаделек		0,11	0,11						
Капуста свежая		11	11						
Картофель		37,5	30						
Морковь		23,94	18						
Лук репчатый		7,5	6						
Масло растительное		7,14	6						
соль иодированная		3	3						
вода		0,5	0,5						
Сметана		120	120						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
морковь		41,4	39,4						
Лук репчатый		11,75	9,4						
соль иодированная		12,6	10,5						
яйцо		0,4	0,4						
Мука пшеничная		0,6	0,5						
масло растительное		3,75	3,75						
		2	2						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб тк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль иодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ донк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сульфруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дешо + 2012
<b>Итого:</b>	<b>553</b>			<b>16,01</b>	<b>21,36</b>	<b>69,10</b>	<b>538,04</b>	<b>10,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150		158	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ донк 2016

Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Демон +2012
печенье		20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20	1,95	
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>7,44</b>	<b>21,28</b>	<b>175,20</b>		
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229, сб. док. 2016
яйцо			84	70						
молоко			65	65						
масса омлетной смеси				135						
масло сливочное			2	2						
соль йодированная			0,3	0,3						
масса готового омлета				130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб. док. Демон 2016
чай весовой			0,4	0,4						
Сахар			5	5						
Вода			150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Демон +2012
<b>Итого:</b>		<b>310</b>			<b>11,02</b>	<b>12,33</b>	<b>52,28</b>	<b>335,50</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1517</b>			<b>43,34</b>	<b>53,27</b>	<b>196,80</b>	<b>1408,10</b>	<b>17,06</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная			18	18					
Молоко			70	70					
Вода			53	53					
Сахар			2	2					
соль йодированная			0,4	0,4					
Масло сливочное			3	3					
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб. док. 2016
чай весовой			0,45	0,45					
Сахар			6	6					
Молоко			92	90					
Вода			90	90					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб. док. Демон 2016
Батон нарезной			25	25					
Масло сливочное			5	5					
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,60</b>	<b>11,46</b>	<b>54,23</b>	<b>363,16</b>	<b>1,87</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 док. СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 док. СБ 2016
капуста свежая			46,25	37,00					
Масса протертой капусты				33,40					
Морковь			5,00	4,00					
Сахарный песок			0,70	0,70					
Масло растительное			2,00	2,00					
Соль йодированная			0,20	0,20					
Суп-диетический домашний из куриного бульона, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№04 сб. док. 2016
цыплята-бройлера с/м			24,4	23,0					
масса отварной мякоти птицы				10,0					
Мука пшеничная			11,3	11,3					
Яйцо			3,6	3					
вода			2,1	2,1					
Соль			0,2	0,2					
Масса лука				12					
Морковь			7,5	6					
Лук репчатый			7,14	6					
Масло растительное			3	3					
Бульон			143	143					
Соль			0,5	0,5					
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/24 стр 24 06 2020
цыплята - бройлера с/м			80,5	76					
масса готовой мякоти птицы				33					
картофель			144,7	108,8					
лук репчатый			11,3	9,4					
морковь			5,9	4,7					
Масло сливочное			3,8	3,8					

Напиток из сухофруктов	соль йодированная		0,60	0,6							
	вода питьевая	150	18,8	18,8	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 СБ доик 2016	
	сухофрукты		12,75	12,5							
	Сахар		5,00	5,0							
Хлеб ржаной	вода	35	152,0	152,0	2,31	0,42	13,86	69,30		+ 2012	
			35,0	35,0							
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>21,13</b>	<b>23,20</b>	<b>56,03</b>	<b>526,10</b>	<b>6,87</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска)	кисломолочный напиток	150		150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ доик 2016	
			155	150							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		№111 стр. 126, Доик + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,63</b>	<b>7,11</b>	<b>20,00</b>	<b>166,30</b>	<b>0,45</b>		
<b>УЖИН</b>											
Ватрушка с творогом	мука пшеничная	75	39,75	39,75							
	Яйцо куриное		2,52	2,10							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	вода питьевая		16,00	16,00							
	сахарный песок		2,10	2,10							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная		1,80	1,80							
	творог		30,00	29,25							
	Яйцо куриное		1,62	1,35							
	сахарный песок		1,65	1,65							
	мука пшеничная		1,35	1,35							
	Яйцо куриное		1,8	1,5							
	Масло растительное		0,3	0,3							
	Масло растительное		0,3	0,3							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5	0,8	0,8	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Докм2016	
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150	150							
<b>Итого:</b>		<b>235</b>			<b>9,97</b>	<b>11,16</b>	<b>48,21</b>	<b>332,50</b>	<b>2,06</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1389</b>			<b>47,74</b>	<b>53,33</b>	<b>188,27</b>	<b>1434,96</b>	<b>21,25</b>		

**День 10 - й**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18	18					
	Молоко		123	123					
	Сахар		2	2					
	Соль йодированная		0,4	0,4					
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,5	2,5					
	Сахар		6	6					
	Молоко		90	90					
Бутерброд с сыром, мясом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№2 СБ доик 2016
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		5	5					
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>11,87</b>	<b>14,37</b>	<b>45,20</b>	<b>1,88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (Финляндия) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, СБ доик 2016
	Свекла		48,64	38,00					
масло растительное		2,4	2,40						
Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной	150/10/6			4,17	4,33	7,45	88,90	5,10	№82 СБ доик 2016
	говядина б\к (попята)		16,00	16,00					
	масса отварной говядины			10,00					
	Картофель		66,50	50,00					
	Крупа перловая		6,00	6,00					
Морковь		7,50	6,00						

	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соевые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами		110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		30,00	30,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	морковь		16,25	13,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	томатная паста		3,00	3,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
										табл 6 стр 144, Дети + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		553			17,41	16,99	66,44	498,82	8,08	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 сб шк 2016
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие		20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
	печенье									
Итого:		170			5,86	7,44	20,43	175,20	1,95	
<b>УЖИН</b>										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,00	37,50						
	иня фарш говяжий		39,00	37,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	крупа гречневая		26,30	26,30						
	вода питьевая		84,00	84,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса каши			105,00						
	морковь		15,00	12,00						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса пассерованных овощей			15,00						
	масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№199 сб шк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:		325			10,40	9,58	42,99	300,88	75,88	
ВСЕГО:		1537,00			46,16	48,39	187,67	1371,67	90,29	
ИТОГО за 10 дней		14955,00			463,50	494,04	1953,34	14034,59	460,23	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1495,50			46,35	49,40	195,33	1403,46	46,02	

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., Могильский М.П. Москва Дети плюс 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 калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дети Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильский М.П. Москва Дети плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории убитости;
  - 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% отхода) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отхода)  
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%  
огурцы соленые в банке - без уксуса, с лимонной кислотой  
сметана с массовой долей жира 15%  
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%