



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



День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вола		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вола		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб доки Дети 2016
Битон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб доки 2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103, сб доки 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вола для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вола		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вола		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
Крупа ячневая		27,00	27,00						
Вола		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 СБ доки 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вола		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 Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	табл 6 стр 144 Дети + 2012
Итого:	708			26,01	21,02	113,81	701,18	10,54	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кагык)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ доки 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						

Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Делов + 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ доик 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ доик 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сБ доик Делов 2016
	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 Делов + 2012
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1840			59,23	54,97	264,49	1739,31	41,03	

День 2- ой

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	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Делов 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сБ доик 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№413 сБ доик 2016г
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сБ доик 2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с курочками фрикаделлами, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№88 сБ доик 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						

	Вода		10,00	10,00								
	Лук репчатый		12,00	10,00								
	Масло растительное		2,00	2,00								
	Масса произведенного лука			7,50								
	Мука пшеничная		3,50	3,50								
	Масса полуфабриката			60,00								
	Масло растительное		2,00	2,00								
	масса готовых тефтелей			50,00								
	сметанно-томатный соус:			25,00								
	сметана		6,25	6,25								
	Мука пшеничная		1,88	1,88								
	вода		18,75	18,75								
	томатная паста		1,25	1,25								
	соль иодированная		0,20	0,20								
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00		№219 СБ доик 2016	
	макаронные изделия		45,5	45,50								
	вода		275,0	275,0								
	соль иодированная		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3,0	3,0	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81		342 сБ шк 2017	
Компот из свежих яблок		180										
	яблоки свежие		31,92	28,00								
	вода		183,00	183,00								
	сахар		6,00	6,00								
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Делн + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Делн + 2012	
Итого:		715			19,74	20,71	92,68	644,30	12,63			
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54		№120 СБ доик 2016	
Булочка дорожная	Кисломолочный напиток	50	185	180	3,39	4,90	30,10	165,50			№453 сБ доик 2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00								
	мука пшеничная на подпыл*		1,00	1,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	Масло сливочное		6,50	6,50								
	соль иодированная		0,30	0,30								
	дрожжи сухие		0,20	0,20								
	вода		15,30	15,30								
	масса полуфабриката для крошки:			57,00								
	мука пшеничная		1,20	1,20								
	масло сливочное		1,00	1,00								
	масса крошки			2,00								
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00								
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54			
Запеканка творожная с повидлом	УЖИН	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14		№251, об/док 2016	
	Творог		112,17	110,00								
	Крупа манная		6,90	6,90								
	Яйно		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								
	повидло		30,60	30,00								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 412 сБ доик Делн 2016	
	чай весовой		0,90	0,90								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Итого:		343			13,47	14,56	55,33	444,98	4,97			
ВСЕГО:		1877			54,61	60,95	254,84	1812,82	23,21			

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ доик 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ доик Делн 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,80	13,85	71,48	458,46	2,06	

2 - ой ЗАВТРАК		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Фрукты свежие (яблоки)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 допк. СБ 2016
	капуста свежая		69,38	55,50						
	Масса прогретой капусты			50,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом		180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№17, сб. допк. 2016
	говядина б/к (лопатка)		16	16						
	масса отварной говядины			10						
	Горох		14,58	14,4						
	Картофель		47,88	36						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	Бульон		126	126						
Плов из отварной говядины		200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сб допк 2017
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб допк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20			1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Допп + 2012
Хлеб ржаной		45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Допп + 2012
Итого:		695			30,88	27,05	94,14	774,31	6,98	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ допк 2016
	молоко	20	189	180	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 130, Допп + 2012
Кондитерские изделия										
	печенье	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб допк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	хлеб пшеничный		63,00	60,00						
	яйцо		12,00	12,00						
	масло сливочное		9,60	8,00						
	соль йодированная		3,00	3,00						
	вода питьевая		0,12	0,12						
			12,00	12,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сб допк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб допк 2016
	вода питьевая		180	180						
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный		30			2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Допп + 2012
Итого:		436			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:		1837			68,93	64,22	253,49	1905,76	131,35	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каца яичная молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Крупа ячневая	22,5	22,5							№414 Дели 2016
	Молоко	90	90							
	Вода	68	68							
	Сахар	2,5	2,5							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	Масло сливочное	3	3	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17		
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Кофейный напиток	2,50	2,50							30/5/10
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
	Батон вчерашний	30,00	30,00	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16		
	масло сливочное	5,00	5,00							
	повидло	10,00	10,00							
Итого:		414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (бюджетный) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,17	24,24		№39 док. 2016
	Морковь		56,28	45,00						
	Яблоки свежие		17,10	15,00						
	Сахарный песок		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб док. 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10						
	крупа пшенная		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						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб док. 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						№372 Сб док. 2016
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		137	103,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из яблок и абрик		180			0,35	0,12	26,20	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	ябком		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:		700			27,88	17,13	87,46	620,66	19,04	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб док. 2016
Кондитерские изделия	кисломолочный напиток		185	180						
	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дел + 2012
Итого:		200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб док. 2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	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	№ 410, 411 сб док. Дел. 2016
	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, Дем + 2012
Итого:	366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:	1860			60,29	53,75	248,17	1706,65	25,63	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбор 2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дем 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб динк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,24	12,59	27,62	258,79	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь, 2016
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,14	5,87	10,19	113,20	9,58	№81 сб динк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,10						
бульон		1,06	0,88						
соль иодированная		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек		11,00	11,00						
Картофель		71,82	54,00						
капуста свежая		18,00	14,40						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,6	3,60						
огурцы соленые		19,66	10,80						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль иодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль иодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб тк 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						
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	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дем + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:	718			24,08	27,98	96,45	748,16	16,65	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ динк 2016
молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		

Итого:	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
Эч-почмак с говядиной	100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд в кулинарных изделиях татарской кухни
		мука пшеничная	30,20	30,20					
		в том числе на подпыл	1,00	1,00					
		яйцо	3,00	2,50					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		сахарный песок	0,90	0,90					
		молоко	12,20	12,20					
		дрожжи сухие	0,30	0,30					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масса теста		48,75					
		фарш:							
		говядина б/к (лопатка)	22,10	22,10					
		картофель	38,10	28,65					
		Лук репчатый	10,14	8,45					
		Масло сливочное	4,40	4,40					
		соль	0,60	0,60					
		масса фарша		63,70					
		яйцо для смазки изделий	1,92	1,60					
		масло растительное для смазки листов	0,30	0,30					
		масса готового эч-почмака		100,00					
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00					
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб. док. Дел. 2016
		чай весовой	0,90	0,90					
		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:	1731			54,55	63,79	219,74	1681,23	33,95	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал		
День 6 - ый									
ЗАВТРАК									
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		крупя пшеничная	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	3	3					
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб. док. Дел. 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 сб. док. Дел. 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (диетологи.) 2016г. №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 док. Сб 2016
		капуста свежая	69,38	55,50					
		Масса прогретой капусты		50,00					
		Морковь	7,50	6,00					
		Сахарный песок	1,00	1,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		Соль йодированная	0,30	0,30					
Суп из свинины на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23.12.2020
		говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий	13,09	12,54					
		Лук репчатый	13,17	12,54					
		Лук репчатый	1,32	1,1					
		Яйцо	1,06	0,88					
		Вода для фарша	1,1	1,1					
		соль йодированная	0,11	0,11					
		масса полуфабриката		15,73					
		масса готовых фрикаделек		11					
		картофель	77,14	58					
		капуста свежая	31,25	25					
		морковь	12,5	10					
		Лук репчатый	12	10,08					

	Масло растительное		4	4								
	соль йодированная		0,8	0,8								
	Вода		130	130								
	Сметана		7	7								
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11		ТТК 748 от 03.10.2022	
	цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		49,30	32,00								
	вода		33,60	32,00								
	крупа гречневая		5,00	5,00								
	крупа гречневая		5,90	5,90								
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50								
	Лук репчатый		18,00	15,00								
	Масло растительное		2,50	2,50								
	масса припущенного лука			7,50								
	соль йодированная		0,25	0,25								
	мука пшеничная		3,50	3,50								
	масса полуфабриката			60,00								
	соус сметанно- томатный:			25,00								
	сметана		6,25	6,25								
	мука пшеничная		1,88	1,88								
	вода		18,75	18,75								
	томатная паста		1,00	1,00								
	соль йодированная		0,20	0,20								
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46			№219 СБ докв 2016	
	вермишель		45,5	45,5								
	вода		275	275								
	соль йодированная		0,35	0,35								
	масло сливочное		2	2								
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65		№394 СБ докв 2016	
	сухофрукты		15,30	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,Докв + 2012	
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144,Докв + 2012	
Итого:		713			20,52	16,62	95,36	602,20	8,40			
	ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	Кисломолочный напиток	180		185	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54		№120 СБ докв 2016	
Булочка с сахаром		50		180	5,90	6,20	24,46	170,67	0,15		№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		30,00	30,00								
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00								
	Сахарный песок		3,90	3,90								
	масло сливочное		1,40	1,40								
	Яйцо		2,88	2,40								
	Дрожжи сухие		0,25	0,25								
	Молоко		13,00	13,00								
	Соль йодированная		0,35	0,35								
	Вода		11,80	11,80								
	Масса полуфабриката			59,00								
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20								
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00								
Итого:		230			11,12	10,70	32,02	262,47	0,69			
	УЖИН											
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56		№251, обложка 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								
	Сушари панировочные		4,80	4,80								
	соль йодированная		0,60	0,60								
	повидло		30,60	30,00								
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90		№399 СБ докв 2016	
	шиповник		18,4	18								
	сахар		6	6								
	вода		180	180								
Итого:		336			13,95	14,78	67,78	497,88	90,56			
ВСЕГО:		1863			56,50	57,05	267,94	1831,61	104,45			

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	108,00	108,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дощк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		405			13,29	15,33	67,13	445,60	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дощк 2016
	Свекла		72,96	57,00						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	масло растительное	180/10	3,6	3,60	5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дощк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	масса отварной говядины			10,0						
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль 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						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дощк 2016
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дощк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	соль йодированная	180	0,52	0,52	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дети + 2012
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		720			25,33	24,04	83,61	640,41	22,92	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дощк 2016
	Кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198 Дети + 2012
		190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
Итого:		190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
УЖИН										
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 ПБГ 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							

Чай с сахаром и лимоном	соль йодированная		0,50	0,50								
	Масса фарша рыбного			40,0								
	Масса полуфабриката			115,0								
	Масло растительное для смазки листов		0,4	0,4								
		180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб допк Дети 2016	
	чай весовой		0,90	0,90								
		6,00	6,00									
		8,00	7,00									
		180,00	180,00									
Итого:		293				11,63	9,53	31,23	246,48	2,98		
ВСЕГО:		1708				56,96	53,80	214,25	1552,49	39,23		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб допк Дети 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб допк Дети2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (Спозколья) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24		№39 допк. 2016
		56,28	45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куринными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73 сб допк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,88						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
			11,00						
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт переделки от 25.12.2014 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		18	15						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб ше 2017
		46,80	46,80						
		0,60	0,60						
		281,70	281,70						
		2,00	2,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб допк 2016
		18,40	18,00						
			28,8						
		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, Делт + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Делт + 2012	
Итого:		710			22,98	28,33	102,20	762,29	14,69		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ делтх 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34		
	УЖИН										
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, СБ делтх 2016	
	яйцо		96	80							
	молоко		75	75							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		2,5	2,5							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	масса готового омлета			150							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 СБ делтх Делтх 2016	
	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, Делтх + 2012	
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29		
ВСЕГО:		1856			55,77	65,41	263,92	1837,65	23,40		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 СБ делтх 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 СБ делтх Делтх 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 делтх, СБ 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп-диетна домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 СБ делтх 2016
		24,40	23,00						
			10,00						
		13,60	13,60						
		4,32	3,60						
		2,50	2,50						
		0,24	0,24						
			14,40						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,70	0,70						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/кг от 24.06.2020
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						

Напиток из сухофруктов	вода питьевая	180	22,60	22,60	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 С6 дека 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		680			27,62	28,70	81,81	686,68	8,24		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180		185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 С6 дека 2016
	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Кондитерское изделие		200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44		
Итого:											
УЖИН											
Ватрушка с творогом	мука пшеничная	90	47,70	47,70	13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410 448 окт 2017	
	Яйцо куриное		3,00	2,50							
	Масло сливочное		2,16	2,16							
	вода питьевая		19,20	19,20							
	сахарный песок		2,50	2,50							
	дрожжи сухие		0,36	0,36							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	мука пшеничная		2,16	2,16							
	творог		36,00	35,10							
	Яйцо куриное		1,94	1,62							
	сахарный песок		1,98	1,98							
	мука пшеничная		1,62	1,62							
	Яйцо куриное		2,16	1,8							
	Масло растительное		0,36	0,36							
	Масло растительное		0,36	0,36							
	Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48		2,83
	чай весовой		0,90	0,90							
	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:		1667			60,54	64,65	240,54	1769,67	24,62		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50					
	Молоко		158,00	158,00					
	Сахар		2,50	2,50					
	соль иодированная		0,50	0,50					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дека 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		5,10	5,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	405			13,91	17,76	55,30	423,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (Долгопольн.) 2016г. №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дека 2016
	Свекла		72,96	57,00					
мисло растительное		3,6	3,60						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	180/10/7			4,44	5,09	8,93	103,39	6,11	№82 сб дека 2016
	говядина б/к (ломтика)		16,0	16,0					
	мисса отварной говядины			10,0					
	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 рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	

	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сахари папировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 об шк 2017
	макаронные изделия		35,00	35,00						
	соль йодированная		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	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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Допл + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Допл + 2012
Итого:		710			23,74	22,37	95,27	690,46	9,67	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ допк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
	говядина (жолтлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
	или фарш говяжий		52,00	50,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	крупа гречневая		35,00	35,00						
	вода питьевая		112,00	112,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса каши			140,00						
	морковь		18,75	15,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	масса пассерованных овощей			20,00						
	масса каши с овощами			160,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 об допк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	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,Допл + 2012
Итого:		416			14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:		1911			59,12	60,78	252,43	1794,69	108,85	
ИТОГО за 10 дней		18150			586,50	599,37	2479,82	17631,88	556,72	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1815			58,65	59,94	247,98	1763,19	55,67	

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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы)
 - морковь, свекла - рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%