

Согласовано
Руководитель доп. образовательной
организации

Сделано
Уполномоченный должностной образовательной
организации

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	
			брутто	нетто				Ккал			
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 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 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			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											
Икра кабачковая			50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
		икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне			180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
		картофель		79,80	60,00						
		Морковь		9,00	7,20						
		Лук репчатый		8,60	7,20						
		Масло растительное		1,80	1,80						
		соль иодированная		0,60	0,60						
		бульон		135,00	135,00						
		клецки:			18,00						
		мука пшеничная		5,50	5,50						
		Масло сливочное		0,60	0,60						
		яйцо		1,92	1,60						
		вода		8,80	8,80						
		соль иодированная		0,16	0,16						
		масса теста			16,20						
		масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы			200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60						
		масса отварной птицы			32,00						
		масло сливочное		8,00	8,00						
		Лук репчатый		11,90	10,00						
		Морковь		16,25	13,00						
		Крупа рисовая		55,00	55,00						

Пюре Картофельное	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	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 йодированная		0,52	0,52						
		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99	
ВСЕГО:		1840			59,09	49,55	248,51	1704,58	35,22	

День 2- ой

День 2- ой												
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов		
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С			
Ккал												
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 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	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68			№1 Дели 2010	
Батон нарезной		5,00	5,00									
Масло сливочное												
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												
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017		
	морковь		72,00	57,60								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	сахар	180/7	3,00	3,00	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 йодированная		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:		720			27,67	23,15	103,10	746,09	12,32			

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		185,00	180,00						
Королевская ватрушка	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
посыпка из:									
Масло сливочное		10,70	10,70						
Мука пшеничная		21,00	21,00						
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 из:									
Масло сливочное		4,25	4,25						
Мука пшеничная		7,80	7,80						
Сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
чай песочной		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28	
ВСЕГО:	1847			66,15	51,93	261,62	1796,99	21,89	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	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		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Делм2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка пшеничная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	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 иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46
рыба (минтай с/м БГ)			63,30	46,20						
соль иодированная			0,70	0,70						
хлеб пшеничный			12,60	12,60						
молоко			18,20	18,20						
сухари панировочные			7,00	7,00						
масса полуфабриката				81,00						
Картофель запеченный	масло растительное	140	3,00	3,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						

напиток из сухофруктов	соль йодированная	180	0,35	0,35	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Сдоба обыкновенная	вода	50	183,00	183,00	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						
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		735			23,92	21,75	113,08	750,61	47,03	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		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
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 йодированная		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			23,18	35,96	46,60	603,79	44,65	
ВСЕГО:		1795			61,28	71,98	236,69	1869,73	103,13	

День 4 - ый

День 4 - ый																		
Наименование блюд и продуктов	Ингридненты	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	180/6	3,00	3,00	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															

макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	бульон	130/3	10,00	10,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
Компот из урюка	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	180	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	урюк Сахар вода	35	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47	
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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сБ дошк 2016
	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						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	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

День 5 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	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 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											
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017	
	морковь		72,00	57,60							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар	180/10	3,00	3,00	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							

Слив 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 йодированная		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						№366, сб дошк 2016
	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						
	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						
Ватрушка с повидлом		75			4,46	2,98	31,8	182		ТТК
	мука пшеничная в/с		38,00	38,00						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	мука пшеничная в/с		1,70	1,70						
	повидло		30,30	30,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,25	0,25						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Делн +, 2012
Итого:		770			24,96	31,65	97,67	800,69	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженки)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Делн +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, делн +, 2017
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Делн 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		635			23,08	15,48	81,13	563,94	7,03	
ВСЕГО:		1923			60,28	60,71	259,51	1862,60	51,06	

2 неделя

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	

ЗАВТРАК

молочная с маслом	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		158,00	158,00						
Молоко		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай с молоком, сахаром		6,00	6,00						
Сахар		92,00	90,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным		5,00	5,00						
Батон нарезной									
Масло сливочное									
Итого:	404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43	
2 - ой ЗАВТРАК	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Сок разливной	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:									
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50	77,60	46,50	1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с		1,00	1,00						
сахар		3,00	3,00						
Масло растительное	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		20,00	16,00						
Капуста свежая		21,28	16,00						
Картофель		12,50	10,00						
Морковь		9,52	8,00						
Лук репчатый		41,00	32,00						
Свекла		0,20	0,20						
Сахар		2,00	2,00						
Томат-паста		4,00	4,00						
Масло растительное		0,70	0,70						
соль иодированная		140,00	140,00						
Бульон		7,00	7,00						
Сметана	200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		193,00	145,10						
цыплята - бройлеры с/м		15,00	12,50						
масса готовой мякоти птицы		7,90	6,30						
картофель		5,10	5,10						
лук репчатый		0,80	0,80						
морковь		25,10	25,10	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Масло сливочное	180	15,30	15,00						
соль йодированная		6,00	6,00						
вода питьевая		183,00	183,00						
Напиток из сухофруктов									
сухофрукты									
Сахар									
вода	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	662			22,16	18,94	66,39	532,53	13,73	
Итого:									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
яйцо		60,00	60,00						
молоко		2,50	155,00						
масса омлетной смеси		0,40	0,40						
масло сливочное		150,00	150,00						
соль иодированная		25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
масса готового омлета	25								
Хлеб пшеничный	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Чай с сахаром, с яблоком		6,00	6,00						
Сахар		11,40	10,00						
яблоки		180,00	180,00						
Вода									
Итого:	591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:	1857			58,10	64,65	200,90	1627,04	21,92	

День 7- ой

День 7- ой		Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК			180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
Каша рисовая молочная с маслом сливочным											
крупа рисовая				22,50	22,50						
Молоко				90,00	90,00						
Вода				68,00	68,00						
Сахар				2,50	2,50						

Кофейный напиток с молоком	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00							
			2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	108,00	108,00	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			10,50	12,32	64,41	411,26	2,03		
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 квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017	
	капуста квашенная		57,90	40,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	сахар		2,50	2,50							
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016	
	крупка рисовая		6,00	6,00							
	картофель		80,00	60,00							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		9,52	8,00							
	масло растительное		1,80	1,80							
	томатная паста		2,20	2,20							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон		120,00	120,00							
	фрикадельки куриные:										
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40							
	или фарш куриный		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							
					14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
	масса готовых фрикаделек	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
		или фарш рыбный		63,00	60,00						
		крупка манная		2,10	2,10						
		яйцо		1,44	1,20						
		Лук репчатый		18,00	15,00						
		вода		11,20	11,20						
соль иодированная			0,65	0,65							
сахар			0,16	0,16							
сухари панировочные			8,00	8,00							
Масло растительное			2,00	2,00							
Масса полуфабриката				94,40							
картофель		140	270,00	203,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017	
масло растительное			5,00	5,00							
соль йодированная		50	0,35	0,35	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016	
Булочка дорожная		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			57,00							
	для крошки:										
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки										
	изделий	180	1,00	1,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
	Компот из свежих яблок										
яблоки свежие			34,00	28,00							
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:		735			23,76	27,84	124,01	853,32	37,42		
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	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	49,00	49,00	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		294,00	294,00							
	вода		0,50	0,50							
	соль иодированная		25,50	25,00							
	сыр голландский		2,50	2,50							
	Масло сливочное										

пшеничный из шиповника	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	546			18,49	13,88	50,30	400,28	90,72	
ВСЕГО:	1785			53,14	54,43	248,52	1711,86	140,17	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	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										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашеная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая	180/10/7	45,00	36,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	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	говядина (котлетное мясо б/к)	60/20	39,90	38,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука			10,00						
	репчатого									
	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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
		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		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			24,68	23,34	101,04	725,98	11,06		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	сушки	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							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91		
ВСЕГО:		1865			63,21	59,37	248,29	1796,05	18,26		

День 9-ый

ВСЕГО:

День 9- ый		Ингридиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	(в г)			(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
										брутто	
ЗАВТРАК											
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3		22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д	
Чай с молоком,сахаром	180/6	крупа пшенная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	чай весовой Сахар Молоко Вода Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
Итого:			409		11,81	13,56	50,89	388,77	1,42		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	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 моркови с сахаром	60		72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016	
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	морковь сахар цыплята-бройлеры потр с/м масса отварной мякоти птицы Мука пшеничная Яйцо вода соль иодированная Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль иодированная	24,30 15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	23,40 10,00 15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80	4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016	
Рыба, тушеная с овощами	50/25	минтай ГИБГ вода питьевая морковь томатная паста лук репчатый	86,30 10,00 12,50 2,00 6,00	63,00 10,00 10,00 2,00 5,00	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 2017	

томатным соусом	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		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 готовых фрикаделек	120/30		10,00	10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
соус сметанно-томатный	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 йодированная		0,60	0,60						
Компот из свежих фруктов	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
				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 йодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного	180		30,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
Хлеб ржаной	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Итого:	615			17,93	16,99	63,85	474,72	16,90	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	Кисломолочный напиток									
	(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		185,00	180,00						
	Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	пряники	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 йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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						
Итого:	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
		638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
	ВСЕГО:	1 857			51,49	58,55	194,11	1524,41	67,39	
	ИТОГО за 10 дней	18401			587,64	582,36	2336,51	17162,55	573,05	
	ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1840			58,76	58,24	233,65	1716,25	57,31	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) моркови, 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%