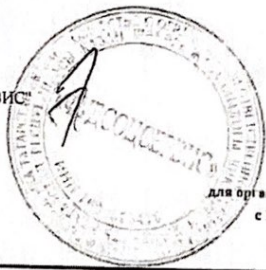


Утверждено  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.



Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации, Радуцкий



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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа 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	14,35	90,54	1,17	№395Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,79</b>	<b>9,78</b>	<b>41,62</b>	<b>279,58</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 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 припущенной из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 СБ дошкол.п. 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ дошкол.п. 2016
пыльца - бройлеры с/м или филе куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Яйно		1,19	1						
Вода для фарша		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
масса полуфабриката фрикаделек		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			14,3						
вермишель			10						
Картофель		6	6						
Морковь		60,00	45,00						
Лук репчатый		7,50	6,00						
Масло растительное		7,14	6,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Вода		0,50	0,50						
Котлеты рубленые из индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкол.п. №322, 2016
филе грудок индейки		36,5	36,5						
Хлеб пшеничный		9,3	9,3						
Вода		13,6	13,6						
соль иодированная		0,5	0,5						
яйно		0,6	0,5						
Сухари панировочные		5	5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		1,70	1,70						
Каши гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						

Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	100	0,54	№394 Сб дошк 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,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>562,00</b>			<b>15,43</b>	<b>15,90</b>	<b>74,19</b>	<b>512,82</b>	<b>7,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,99</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 дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сулари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	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,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>345,00</b>			<b>10,12</b>	<b>11,74</b>	<b>48,38</b>	<b>354,88</b>	<b>14,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1536,00</b>			<b>40,73</b>	<b>47,66</b>	<b>225,83</b>	<b>1518,28</b>	<b>35,03</b>	

День 2- 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная 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	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>8,19</b>	<b>9,32</b>	<b>38,78</b>	<b>277,67</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</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 дошк2016
		огурцы соевые	21,84	12,00					
		картофель	21,92	16,00					
		морковь	10,24	8,00					
		лук репчатый	2,40	2,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
Борщ 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	№110,сбшк2004
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	17,56	11,4					
		Лук репчатый	11,97	11,4					
		Яйцо	1,2	1					
		Вода для фарша	0,96	0,8					
		соль иодированная	1	1					
		Масса полуфабриката	0,1	0,1					
		масса готовых фрикаделек		14,3					
		Капуста свежая		10					
		Картофель	15,0	12,0					
		Морковь	15,96	12,0					
		Лук репчатый	7,5	6,0					
		Свекла	7,14	6,0					
		Сахар	30,72	24,0					
		Масло растительное	1,8	1,8					
		соль иодированная	3,0	3,0					
		Бульон	0,5	0,5					
		Сметана	120	120,0					
		Томатная паста	7,0	7,0					
			0,8	0,8					
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	45,6	29,3					
		Хлеб пшеничный	30,8	29,3					
		Вода	7,3	7,3					
		соль иодированная	9,0	9,0					
		Масса полуфабриката	0,3	0,3					
		Масло растительное		46,0					
		Соус молочный:	0,6	0,6					
		Молоко		20,0					
		Масло сливочное	10,0	10,0					
		Мука пшеничная	1,0	1,0					
		Вода	1,0	1,0					
		Сахар	10,0	10,0					
		соль иодированная	0,2	0,2					
			0,2	0,2					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
		макаронные изделия	38,5	38,5					
		вода	231,0	231,0					
		соль иодированная	0,45	0,45					
		масло сливочное	3,0	3,0					
Компот из яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		яблоки свежие	27,4	24					
		сахар	5	5					
		вода	153	153					
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	585			14,95	16,11	70,63	468,01	9,99	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	155	150					
Булочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00					
		мука пшеничная на подпыл	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						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>6,60</b>	<b>6,69</b>	<b>29,50</b>	<b>199,85</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 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						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	соус ягодный			30						
	кисель концентрат		7,5	7,5						
	сахар		1,5	1,5						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода		24	24						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	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>42,75</b>	<b>46,65</b>	<b>201,80</b>	<b>1380,81</b>	<b>18,26</b>	

**День 3 - ий**

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				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		4	4							
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		82	80							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
		25	25							
		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>8,76</b>	<b>9,85</b>	<b>42,62</b>	<b>293,66</b>	<b>1,80</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 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>										
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017	
		40,8	40							
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом	150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016	
		16	16							
			10							
		9	9							
		60	45							
		7,5	6							
		7,14	6							
		1,5	1,5							
		0,5	0,5							
		105,0	105,0							

Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
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						
Напиток из свежемороженых фруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№392 Сб дошк 2016
смесь фруктов с/м		15,0	15,0						
Сахар		8,00	8,00						
вода		152,0	152,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>15,05</b>	<b>17,06</b>	<b>72,09</b>	<b>509,88</b>	<b>12,80</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели + 2012
	170			<b>5,99</b>	<b>7,11</b>	<b>29,92</b>	<b>200,50</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,30	37,50						
хлеб пшеничный		39,38	37,50						
яйцо		10,00	10,00						
масло сливочное		6,00	5,00						
соль иодированная		1,60	1,60						
вода питьевая		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек		7,50	7,50						
фрикаделек			60,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 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 пшеничника	150/5			0,5085	0,2085	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
пшеничник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>345</b>			<b>11,02</b>	<b>12,20</b>	<b>49,21</b>	<b>340,95</b>	<b>91,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1520</b>			<b>41,22</b>	<b>46,63</b>	<b>203,64</b>	<b>1391,99</b>	<b>118,35</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ГТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010

	Кофейный напиток		2,5	2,5							
	Сахар		6	6							
	Молоко		90	90							
	Вода		108	108							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16		
	Батон вареной		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
	повидло		10	10							
<b>Итого:</b>		<b>369</b>			<b>7,99</b>	<b>9,16</b>	<b>41,74</b>	<b>293,30</b>	<b>2,00</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		Согласно сметника
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58		№36, сб дошк2016
	свекла		42,24	33							
	яблоки свежие		7,98	7							
	масло растительное		2	2							
Суп картофельный с горохом на квашеном бульоне, с мясом птицы		150/10			5,20	4,26	10,00	106,00	3,50		СБ дошк.2016 №87
	цзыпята-бройлеры с/м		24,3	23,0							
	масса отварной мякоти птицы			10,0							
	Картофель		40,00	30							
	Горох колотый		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							
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71		№319 Сб дошк 2016
	цзыпята - бройлеры с/м		73,14	69,0							
	масса отварной мякоти птицы			30,0							
	соус сметанный :										№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0							
	сметана		5,0	5,0							
	мука пшеничная		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,16	0,16							
	масса соуса			20,0							
	Картофель		87,2	65,6							
	морковь		32,0	25,6							
	Лук репчатый		17,6	14,4							
	масло растительные		1,2	1,20							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	масса овощей с соусом			120,0							
Компот из изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00		№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			28,8							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5	5							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144, Деля + 2012
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>15,42</b>	<b>17,12</b>	<b>68,11</b>	<b>506,51</b>	<b>14,79</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,50	1,50	6,00	55,50	1,20		№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136, Деля + 2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>6,78</b>	<b>31,70</b>	<b>201,20</b>	<b>1,20</b>		
<b>УЖИН</b>											
Омлет натуральный с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28		№229, сб дошк2016
	яйцо		102	85							
	молоко		51	51							
	сыр		13,26	13							
	масло сливочное		2,6	2,6							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02		№392 Деля2010
	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, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>310</b>			<b>10,05</b>	<b>12,33</b>	<b>48,22</b>	<b>332,53</b>	<b>0,30</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1509</b>			<b>41,44</b>	<b>47,78</b>	<b>200,40</b>	<b>1401,54</b>	<b>20,79</b>		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) 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 дошк 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 йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели2010
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 дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>8,76</b>	<b>9,86</b>	<b>39,29</b>	<b>268,70</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 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>									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб 2017
огурцы		40,80	40,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		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						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		52,36	34,00						
масло сливочное		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового куриного фарша			26,00						
Картофель		165,60	118,00						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса прижаренного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
сухари панировочные		2,40	2,40						

Кисель	масса полуфабриката			153,00								
	Соус :											
	Сметана		5,00	5,00								
	Мука пшеничная		1,30	1,30								
	вода		15,00	15,00								
	Соус сметанный	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№ 648, сб шк2004		
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		17,5	17,5								
	Сахар		5,0	5,0								
	вода	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
<b>Итого:</b>		<b>546</b>				<b>15,42</b>	<b>15,90</b>	<b>71,22</b>	<b>482,58</b>	<b>30,15</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016		
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20				
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>6,70</b>	<b>28,92</b>	<b>199,60</b>	<b>1,95</b>			
<b>УЖИН</b>												
Эч-почмак с говядиной	мука пшеничная	75	23,25	23,25	9,90	11,20	43,00	310,72		Составлю сборника рецептов блюд и		
	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 (поназа)		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	№393 Дели2010		
	чай весовой		0,4	0,4								
	Сахар		5	5								
	лимон		5,55	5								
	Вода		150,0	150,0								
<b>Итого:</b>		<b>235</b>			<b>10,00</b>	<b>11,22</b>	<b>48,21</b>	<b>332,50</b>	<b>2,02</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1421</b>			<b>40,57</b>	<b>44,08</b>	<b>197,44</b>	<b>1330,38</b>	<b>45,94</b>			

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №бД
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6	0,45	0,45	2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						



<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>8,38</b>	<b>9,85</b>	<b>42,09</b>	<b>271,86</b>	<b>1,13</b>	
<b>Сок</b>	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно справника
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		48,1	28,8						
	масло растительное		1,5	1,5						
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			2,57	5,19	6,54	87,76	6,36	ТТК 535 23,12,2020
	пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		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						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
	пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		39,1	25,4						
	вода		26,7	25,4						
	рис		4	4						
	рис		3,4	3,4						
	масса отварного рассыпчатого риса			10						
	Лук репчатый		8,64	7,2						
	Масло растительное		1,2	1,2						
	масса припущенного лука			6						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	мука пшеничная		2,8	2,8						
	масса полуфабриката			48						
	соус сметанно- томатный;			20						
	сметана		5	5						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15	15						
	томатная паста		0,8	0,8						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дети + 2012
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>14,42</b>	<b>15,99</b>	<b>74,28</b>	<b>494,78</b>	<b>10,88</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык, напиток ацидофильный /йогурт)		150			2,10	2,50	10,50	72,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
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 подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1	1						
	Яйцо		2,04	1,7						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,1	9,1						
	Соль иодированная		0,2	0,2						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41						

		Яйцо (на смазку изделий) Масло растительное на смазку	1 0,7	0,84 0,7						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>5,98</b>	<b>6,70</b>	<b>28,92</b>	<b>199,80</b>	<b>1,31</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом	100/30				10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 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							
Сухари панировочные		4	4							
соль иодированная		0,5	0,5							
соус ягодный			30							
кисель концентрат		7,5	7,5							
сахар		1,5	1,5							
крахмал		1,35	1,35							
вода		24	24							
Напиток из шиповника	150/5				0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15							
сахар		5	5							
вода		150	150							
<b>Итого:</b>		<b>285</b>			<b>11,01</b>	<b>12,32</b>	<b>53,27</b>	<b>367,45</b>	<b>76,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1496</b>			<b>41,78</b>	<b>47,26</b>	<b>209,19</b>	<b>1401,89</b>	<b>92,65</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) 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 иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб тк2017
<b>Итого:</b>		<b>369</b>		<b>8,16</b>	<b>9,84</b>	<b>42,62</b>	<b>293,69</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 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>									
Капуста тушеная	40			0,82	1,47	3,16	30,80	6,83	№354 СБ дошк 2016
капуста свежая		57,50	46,00						
Масло растительное		1,40	1,40						
Морковь		1,00	0,80						
Лук репчатый		1,90	1,60						
мука пшеничная в/с		0,50	0,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
сахарный песок		0,30	0,30						
томатная паста		0,96	0,96						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса 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						
	яйцо		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						
	масса готовых клецек			15						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 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 дошк 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	20,91	85,95	0,67	342 сб шк 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,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>565</b>			<b>15,40</b>	<b>17,01</b>	<b>67,57</b>	<b>495,63</b>	<b>26,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, халык, напиток ацидофильный, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>163,5</b>			<b>5,98</b>	<b>6,69</b>	<b>28,96</b>	<b>199,87</b>	<b>1,05</b>	
<b>УЖИН</b>										
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сузари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	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, Дели + 2012

Итого:	347			11,01	12,32	50,74	341,65	2,62	
ВСЕГО:	1544,5			40,95	46,26	199,68	1377,85	41,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша 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	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,82</b>	<b>9,83</b>	<b>42,62</b>	<b>293,55</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73,сб дошк 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						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 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						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		2	2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 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 изюма	150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016

	изюм		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	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,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>15,26</b>	<b>16,23</b>	<b>72,51</b>	<b>513,50</b>	<b>13,97</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95		№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,98</b>	<b>7,11</b>	<b>29,01</b>	<b>199,50</b>	<b>1,95</b>		
<b>УЖИН</b>											
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22		№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70							
	молоко		65	65							
	масса омлетной смеси			135							
	масло сливочное		2	2							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02		№392 Дели2010
	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,Дели + 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>43,07</b>	<b>47,90</b>	<b>207,04</b>	<b>1410,05</b>	<b>20,91</b>		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№5,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>354</b>			<b>8,54</b>	<b>9,87</b>	<b>40,74</b>	<b>293,90</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 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 припущенной моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	ТТК №790 от 28.12.2022
		42,50	34,00						
			31,40						
		4,00	4,00						
			5,00						
		2,00	2,00						
		4,76	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
		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 лапши			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/а от 24.06.2020
	цпшлята - бройлеры 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							
	соль йодированная		0,60	0,6							
	вода питьевая		18,8	18,8							
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54		№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,5							
	Сахар		5,00	5,0							
	вода		152,0	152,0							
Хлеб ржаной		35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>14,89</b>	<b>16,74</b>	<b>68,00</b>	<b>514,41</b>	<b>8,48</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20		№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		152,00	150,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,98</b>	<b>6,79</b>	<b>28,93</b>	<b>201,20</b>	<b>1,20</b>		
<b>УЖИН</b>											
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04		№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		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		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02		№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8							
	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>1394</b>			<b>39,78</b>	<b>44,96</b>	<b>195,68</b>	<b>1389,01</b>	<b>23,58</b>		

День 10 - йй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
	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 Дели2010	
	Батон нарезной		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>359,00</b>			<b>8,64</b>	<b>8,99</b>	<b>40,64</b>	<b>276,20</b>	<b>1,84</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно сборника	
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Огурцы свежие порционно		40			0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	№71 сб 2017	
	огурцы		40,80	40,00							
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк2016	
	пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54							
	Лук репчатый		13,17	12,54							
	яйцо		1,32	1,1							
	вода		1,06	0,88							
	соль йодированная		1,1	1,1							
	масса полуфабриката		0,11	0,11							
	масса готовых фрикаделек			15,73							
	Картофель		66,5	50,0							
	Крупа перловая		6	6							
	Морковь		7,5	6,00							
	Лук репчатый		3,57	3							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	огурцы соленые		18,2	10							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Бульон		114	114							
	Сметана		6	6							
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 йодированная		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 йодированная		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	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>554</b>			<b>15,38</b>	<b>17,26</b>	<b>73,07</b>	<b>498,94</b>	<b>10,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20			
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,98</b>	<b>6,70</b>	<b>34,45</b>	<b>260,65</b>	<b>1,95</b>		
<b>УЖИН</b>											
										№204 Сб шк 2017	

Капуста тушеная с мясом индейки	150			10,07	10,74	9,57	180,60	21,43	ТТК 647 от 24.08.2022
филе грудок индейки		45,00	45,00						
масса готовой индейки			30,00						
капуста свежая		150,00	120,00						
вода питьевая		24,00	24,00						
масса тушеной капусты			95,30						
лук репчатый		9,75	8,20						
Масло растительное		5,00	5,00						
масса пассерованного лука			4,50						
мука пшеничная		3,00	3,00						
масса соуса			15,00						
вода		15,00	15,00						
морковь		1,25	1,00						
лук репчатый		0,36	0,30						
Масло растительное		0,20	0,20						
мука пшеничная		0,70	0,70						
масло сливочное		0,70	0,70						
томатная паста		0,90	0,90						
соль йодированная		0,15	0,15						
сахарный песок		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
масса тушеной капусты с индейкой			150,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 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, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>11,01</b>	<b>11,27</b>	<b>48,23</b>	<b>340,75</b>	<b>96,43</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1533,00</b>			<b>43,00</b>	<b>46,62</b>	<b>207,02</b>	<b>1444,54</b>	<b>112,82</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>15019,50</b>			<b>415,28</b>	<b>465,81</b>	<b>2047,73</b>	<b>14046,36</b>	<b>530,16</b>	

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 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) 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
  - сыр стана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%