

Утверждаю  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.



Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной организации  
 М.В. Зотова Д.А.

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "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	№395 Дели 2010
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 Дели 2010
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 из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№39, об дошк 2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		90,00	67,50						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкольн, №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						
яйцо		0,6	0,5						
Сухари панировочные		5	5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 об 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		12,50	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

		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
жидкой		562,00			15,21	15,90	71,62	477,57	7,43	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, мацони, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	10	10,00	10,00	1,64	3,05	22,92	124,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		160			5,99	6,80	28,92	199,50	1,05	
<b>УЖИН</b>										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		13,00	13,00						
	сахари пашировичные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010
	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>		345,00			10,12	11,74	48,38	354,88	14,71	
<b>ВСЕГО:</b>		1526,00			40,52	44,61	200,34	1358,53	35,03	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		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 дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>		364		8,19	9,32	38,78	277,67	1,47	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>Итого:</b>		125		1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем из курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№110, сбшк 2004
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						

	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		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		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,0	1,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия открытые с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	184,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	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	20	20	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>586</b>			<b>14,95</b>	<b>16,23</b>	<b>74,60</b>	<b>470,45</b>	<b>9,99</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кашки, 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 дошк 2016
	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			39,90						
	длещрошки:									
	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>									
Закуска творожная с ягодным соусом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	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		6,5	6,5						
	сахар		1,5	1,5						
	крахмал		1,5	1,5						
	вода		24	24						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай несоловой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	
ВСЕГО:		1550,00			42,75	46,77	205,77	1383,25	18,26	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порций	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угледы	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каши 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						
Итого:	350			8,76	9,85	42,62	293,66	1,80	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты	40			1,038	2,95	1,2932	35,92	6,92	№21 сб дошк 2016
		45,30	36,00						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
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						
		1,0	1,0						
		105,0	105,0						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	257,00	0,26	№443 сбшк2004
		38,40	38,40						
			24,00						
		5,00	5,00						
		8,93	7,50						
		12,50	10,00						
		32,00	32,00						
		65,00	65,00						
		1,30	1,30						
			126,00						
Напиток из свежемороженых фруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№392 СБ дошк 2016
		15,0	15,0						
		8,00	8,00						
		152,0	152,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	2012

наименование	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			15,42	16,98	73,38	498,80	12,72	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150		158	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
	170			5,99	7,11	29,92	200,50	1,95	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
		51,30	37,50						
		37,50	37,50						
		10,00	10,00						
		6,00	5,00						
		1,60	1,60						
		0,50	0,50						
		7,50	7,50						
			60,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
		146,30	110,00						
		4,50	4,50						
		7,20	6,00						
		10,63	8,50						
		0,34	0,34						
			20,00						
		5,00	5,00						
		1,50	1,50						
		15,00	15,00						
		0,16	0,16						
Напиток из шиповника	150/5			0,5085	0,2085	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
		15	15						
		5	5						
		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	345			11,02	12,20	49,21	340,95	91,80	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1520</b>			<b>41,59</b>	<b>46,55</b>	<b>204,93</b>	<b>1380,91</b>	<b>118,27</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	369			7,99	9,16	41,74	293,30	2,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошкольн.)
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежеты с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк2016
		42,24	33						
		7,98	7						
		2	2						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			5,20	4,26	10,00	106,00	3,50	СБ дошк.2016 №87
		24,4	23,0						
			10,0						
		40,05	30						

	Горох желтый		12,15	12									
	лук репчатый		7,2	6									
	Морковь		9,6	7,5									
	соль иодированная		0,15	0,15									
	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			
	цыпленок - бройлеры с/м		73	69,0									
	масса отжарной мякоти птицы			30,0						№372 СБ дошк 2016			
	соус сметанный :												
	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 растительное		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	15,0									
	масса отжарных 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, Дели + 2012			
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>15,35</b>	<b>17,27</b>	<b>68,11</b>	<b>506,51</b>	<b>14,79</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>													
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, халва, напиток вишневый/йогурт)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016			
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012			
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20					
<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 с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229, СБ дошк 2016			
	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 Дели 2010			
	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>41,37</b>	<b>47,93</b>	<b>200,40</b>	<b>1401,54</b>	<b>20,79</b>				

День 5 - 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101, СБ дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
Каша с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели 2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/3/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, СБ дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						

		370			8,76	9,86	39,29	268,70	1,82	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
ты свежие		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	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,34	№42 СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
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						
	Яйцо		1,32	1,10						
	Вода для фарша		1,08	0,90						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	соль иодированная		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 иодированная		0,4	0,4						
	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		34,00	34,00						
	масса готового куриного фарша		2,40	2,40						
	Картофель		165,60	26,00						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката Соус 1			153,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№ 648, сб шк 2004
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>15,29</b>	<b>15,98</b>	<b>74,05</b>	<b>510,46</b>	<b>29,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (малого)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	15	15	15	0,96	2,52	10,28	67,65		
<b>Итого:</b>		<b>165</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		75			9,90	11,20	43,00	310,72		рецептур б/к и кулинарных изделий
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	фарш									
	говядина б/к (лопатки)		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-пючмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимонном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 День2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		235			10,00	11,22	48,21	332,50	2,02	
ВСЕГО:		1416			40,44	44,16	200,27	1358,26	45,32	

2 неделя

День 6 - пят

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		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 День2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,38	9,85	42,09	271,86	1,13	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сек	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошкольн.)
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
		48,1	28,8						
		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
		19,25	12,54						
		12,54	12,54						
		1,32	1,1						
		1,08	0,9						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			11						
		57,19	43						
		23,75	19						
		9,4	7,5						
		9,6	8						
		3	3						
		1	1						
		112,5	112,5						
		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
		39,1	25,4						
		25,4	25,4						
		4	4						
		3,4	3,4						
			10						
		8,64	7,2						
		1,2	1,2						
			6						
		0,2	0,2						
		2,8	2,8						
			48						
			20						
		5	5						

	мука пшеничная		1,5	1,5							
	вода		15	15							
	томатная паста		0,8	0,8							
	соль йодированная		0,16	0,16							
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб допк.2016	
	вермишель		38,5	38,5							
	вода		231	231							
	соль йодированная		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 допк.2016	
	сухофрукты		12,50	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.Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>15,42</b>	<b>16,55</b>	<b>74,28</b>	<b>494,78</b>	<b>10,88</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный /Йогурт)	кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	1,20	№420 Сб допк.2016	
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		22,5	22,5							
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75							
	Сахарный песок		3	3							
	масло сливочное		1	1							
	Яйцо		2,16	1,8							
	Дрожжи сухие		0,2	0,2							
	Молоко		9,75	9,75							
	Соль йодированная		0,26	0,26							
	Вода		9	9							
	Масса полуфабриката			44,3							
	Яйцо (на смазку изделий) листов <i>Мол</i>		1,08	0,9							
			0,75	0,75							
<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 допк 2016	
	Творог		103,2	101,2							
	крупа манная		6	6							
	Яйцо		4,8	4							
	Сахар		8	8							
	Сметана		4	4							
	Масло сливочное		4	4,0							
	Сухари панировочные		4	4							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	соус ягодный			30							
	кисель концентрат		6,5	6,5							
	сахар		1,5	1,5							
	крахмал		1,5	1,5							
	вода		24	24							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб допк 2016	
	шиповник		15	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>42,78</b>	<b>47,82</b>	<b>209,19</b>	<b>1401,89</b>	<b>92,65</b>		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ГТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						

	Вода		108	108						
Бред с маслом сливочным		25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели 2010
	Батон маршиной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Сыр порционный	сыр	10	10,2	10	2,63	2,65		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
<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>										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,94	№10 СБ дощк 2016
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом		150/10			4,94	3,13	11,33	191,38	3,50	№9 (,289 сб дощк 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 иодированная		0,2	0,2						
	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						
Гуаш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дощк 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	Лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		1,90	1,90						
	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 дощк 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	83,95	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>555</b>			<b>15,29</b>	<b>17,26</b>	<b>67,95</b>	<b>490,54</b>	<b>25,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дощк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						табл 10 стр 198 Дели + 2012
Кондитерское изделие	маршмэлд	15	15	15	1,63		22,92	124,5	0	
<b>Итого:</b>		<b>165</b>			<b>5,98</b>	<b>6,69</b>	<b>28,92</b>	<b>199,50</b>	<b>1,05</b>	
<b>УЖИН</b>										
Биточки рубленные 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		1,25	1,3						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сахара панировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						

гречневая рассыпчатая 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 иодированная		0,3	0,3						
масса яичи			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса яичи с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром и лимон	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели 2010
чай весовой		0,4	0,4						
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:	1536			40,84	46,51	200,03	1372,39	40,94	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Каша-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 Дели 2010
Багет нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,82	9,83	42,62	293,55	2,25	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 СБ
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Сметана		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соевые		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 ометной	150/11/5			2,68	5,16	3,79	84,46	9,60	№73, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
или фарш куриный		12,54	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,08	0,9						
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		1	1						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт производства от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
или фарш куриный		39,4	39,4						
морковь		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		0,50	0,50						
	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		15,00	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
Итого:		553			15,26	16,71	74,37	477,23	13,97	
<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
Итого:		170			5,98	7,11	29,01	199,50	1,95	
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229, сб дошк 2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		4	4						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010
	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
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1517			43,07	48,38	208,91	1373,78	20,91	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	№3, сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	354			8,54	9,87	40,74	293,90	1,84	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	№43 сб дошк 2016
		46,70	37,36						
			34,40						
		4,00	4,00						
		2,00	2,00						

Лепешка домашняя на курином лоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
цпплита-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лепешки			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
цпплита - 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		12,5	12,5						
Сахар		5,00	5,0						
вода		152,0	152,0						
Хлеб ржачий	35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
<b>Итого:</b>	<b>535</b>			<b>14,89</b>	<b>16,05</b>	<b>68,00</b>	<b>513,50</b>	<b>8,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, заквас, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						табл 6 стр 136 Ддели +2012
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
<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 Дели 2010
чай листовый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
<b>Итого:</b>	<b>235</b>			<b>9,97</b>	<b>22,32</b>	<b>48,21</b>	<b>332,50</b>	<b>2,06</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1394</b>			<b>39,78</b>	<b>55,43</b>	<b>195,68</b>	<b>1388,10</b>	<b>23,58</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	-С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №3Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						

	Масло сливочное		3,00	3,00							
Домашний 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 паровой		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>369,00</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	рецептур (дополнительно)	
<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 "Витаминный"		40			0,33	2,44	2,11	31,76	3,51	№49, сб дошк 2016	
	капуста свежая		30,00	24,00							
	морковь		8,75	7,00							
	кукуруза к/с		10,00	6,00							
	сахар		1,40	1,40							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Расольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк 2016	
	цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54							
	Лук репчатый		13,17	12,54							
	яйца		1,32	1,1							
	вода		1,06	0,88							
	соль иодированная		1,1	1,1							
	Картофель		0,11	0,1							
	Крупа перловая		66,5	50,0							
	Морковь		6	6							
	Лук репчатый		7,5	6,00							
	Лук репчатый		3,57	3							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	огурцы соленые		18,2	10							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	Бульон		114	114							
	Сметана		6	6							
Котлеты рыбные		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017	
	рыба (молотый с/м БГ)		45,22	33							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	хлеб пшеничный		9	9							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные с овощами		110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017	
	макаронные изделия		30,00	30,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	морковь		16,25	13,00							
	Лук репчатый		12,00	10,00							
	томатная паста		3,00	3,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сб шк 2014	
	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>15,36</b>	<b>15,69</b>	<b>73,07</b>	<b>498,94</b>	<b>11,65</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							
Кандидерское изделие	печенье	15	15	15	0,96	2,52	10,28	67,65			
<b>Итого:</b>		<b>165</b>			<b>5,98</b>	<b>6,70</b>	<b>31,88</b>	<b>215,55</b>	<b>1,95</b>		
	<b>УЖИН</b>										
Капуста тушеная с мясом индейки		150			10,07	10,74	9,57	180,60	21,43	№204 Сб шк 2017 ТТК 647 от 24.08.2022	
	филе грудки 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		0,40	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						
	индейкой			150,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб докл к 2016
	шиповник		15	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
<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>1528,00</b>			<b>42,98</b>	<b>45,05</b>	<b>204,44</b>	<b>1399,44</b>	<b>114,37</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>14992,00</b>			<b>416,11</b>	<b>473,21</b>	<b>2029,97</b>	<b>13818,11</b>	<b>530,12</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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 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 продукта 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%