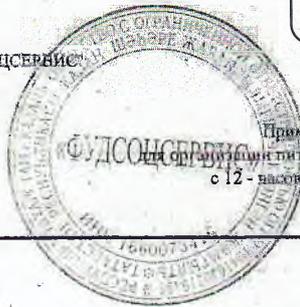


Утверждаю  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламов Э.Р.



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



Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной  
 организации

*Зотова Т.Л.*

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булочка с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,58</b>	<b>12,50</b>	<b>54,79</b>	<b>376,19</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
<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	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк.2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк.2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль водированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
мясо готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51	51						
Хлеб пшеничный		13	13						
Вода		19	19						
соль иодированная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сухари вапировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2	2						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,00	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012

жаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
о:		708			18,61	20,99	93,38	652,06	9,58		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180		185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>200</b>				<b>8,50</b>	<b>9,30</b>	<b>39,20</b>	<b>282,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>											
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,3 0,7 12,6 18,2 7 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 81 3		8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52		2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>426</b>				<b>13,74</b>	<b>14,65</b>	<b>64,88</b>	<b>441,86</b>	<b>17,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1840,00</b>				<b>51,84</b>	<b>57,84</b>	<b>262,04</b>	<b>1799,11</b>	<b>40,07</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,32</b>	<b>12,49</b>	<b>54,79</b>	<b>377,99</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	3,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб шк 2004
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						

	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплята-бройлер с/м или фарш куриный		17,56	11,4						
	Лук репчатый		1,2	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса полуфабриката			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>716</b>			<b>18,03</b>	<b>20,22</b>	<b>91,83</b>	<b>657,23</b>	<b>12,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для свежих изделий		1,00	1,00						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,41</b>	<b>9,40</b>	<b>37,66</b>	<b>257,30</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб дошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						

Вода		180,00	180,00						
	343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
Итого:	1878,00			54,06	59,81	260,96	1831,90	23,42	

ель 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		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						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Багон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,30</b>	<b>12,58</b>	<b>54,10</b>	<b>368,46</b>	<b>2,06</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	10,37	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		67,50	54,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Сахар		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшениной крупой из мясного бульона, с мясом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
говядина б/к (попатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
крупа пшениная		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		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004
говядина б/к (попатка)		51,20	51,2						
масса отварной говядины			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		1,0	1,0						
масса гарнира			168,0						
Напиток из свежемороженых фруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016
смесь фруктов с/м		18,00	18,00						
Сахар		10,00	10,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>695</b>			<b>19,83</b>	<b>22,05</b>	<b>95,90</b>	<b>660,50</b>	<b>17,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,65</b>	<b>37,20</b>	<b>276,70</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		60,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						

	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Пюре тушёный с овощами в		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180	180						
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,00	18,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели # 2012
Итого:		645			14,02	15,06	62,95	439,48	109,97	
ВСЕГО:		2046			53,25	58,74	259,95	1792,14	141,73	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк 2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк 2016
		24,4	23						
			10						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
									№372 Сб дошк 2016
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						

	Масло растительное соль иодированная масса овощей с соусом	1,5 0,8	1,5 0,8 160,0							
млот из изюма	изюм	180	18,0	0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	масса отварных сухофруктов		28,8							
	Вода		183,0							
	сахар		6,0							
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>		<b>18,75</b>	<b>22,01</b>	<b>92,91</b>	<b>652,62</b>	<b>19,66</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, папайок ацидофильный/Йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012	
<b>Итого:</b>		<b>200</b>		<b>7,69</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,50</b>	<b>1,44</b>		
<b>УЖИН</b>										
Омлет с сыром	яйцо молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	120 57 15,3 3 0,4 150	10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016	
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>366</b>		<b>13,27</b>	<b>15,69</b>	<b>62,68</b>	<b>442,10</b>	<b>0,36</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1860</b>		<b>53,79</b>	<b>61,48</b>	<b>261,29</b>	<b>1823,42</b>	<b>27,25</b>		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			ежкая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016	
		12,00	12,00							
		1,60	1,60							
		140,00	140,00							
		60,00	60,00							
		2,00	2,00							
		0,80	0,80							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>10,27</b>	<b>12,59</b>	<b>53,27</b>	<b>377,91</b>	<b>2,13</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016	
		72,00	57,60							
		3,00	3,00							
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81,сб дошк2016	
		19,25	12,54							
		13,17	12,54							
		1,32	1,1							
		1,06	0,88							
		1,1	1,1							
		0,11	0,11							
			11							
		71,82	54							
		18	14,4							
		9	7,2							

	Лук репчатый		8,64	7,2							
	Масло растительное		3,6	3,6							
	огурцы соленые		19,66	10,8							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	бульон		126,00	126,00							
	Сметана		5,00	5,00							
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016	
	цельмята-бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50							
	масло сливочное		39,38	37,50							
	масло сливочное		2,80	2,80							
	масса готового куриного фарша			30,00							
	Картофель		190,70	143,45							
	масса отварного протертого картофеля			136,60							
	Лук репчатый		12,72	10,60							
	Масло растительное		1,80	1,80							
	масса припущенного лука			7,70							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	сухари панировочные		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	Соус :			30,00							
	Сметана		7,50	7,50							
	Мука пшеничная		22,50	22,50							
	вода		2,00	2,00							
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк 2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		+ 2012	
Итого:		661			19,26	22,01	89,58	612,01	34,94		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			7,70	8,55	37,20	256,56	2,34		
Эч-печмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни	
	мука пшеничная		30,20	30,20							
	в том числе на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо		3,00	2,50							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	сахарный песок		0,90	0,90							
	молоко		12,20	12,20							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			48,75							
	фарш:										
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10							
	картофель		38,10	28,65							
	Лук репчатый		10,14	8,45							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	соль		0,60	0,60							
	масса фарша			63,70							
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60							
	смазки листов		0,30	0,30							
	масса готового эч-печмака			100,00							
	смазки изделий		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83		
ВСЕГО:		1674,00			50,96	58,51	253,39	1734,25	52,24		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № БД

	крупя пшеничная		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							
	Масло сливочное		3	3							
Чай с молоком, сахаром		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6	6							
	Молоко		92	90							
	Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дени2010	
	Батон парижский		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016	
	зеленый горошек к/с		80,16	48							
	масло растительное		2,5	2,5							
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020	
	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 фриз-алекс			11							
	картофель		77,14	58							
	капуста свежая		31,25	25							
	морковь		12,5	10							
	Лук репчатый		12	10,08							
	Масло растительное		4	4							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	Вода		130	130							
	Сметана		7	7							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	или фарш куриный		33,29	31,70							
	вода		5,00	5,00							
	рис		4,20	4,20							
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			7,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно- томатный:										
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,90	1,90							
	вода		18,80	18,80							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016	
	вермишель		45,5	45,5							
	вода		275	275							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масло сливочное		2	2							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016	
	сухофрукты		15,00	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дени + 2012	
Итого:		678			19,36	20,18	91,08	617,46	14,63		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)		180			2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185	180							
Булочка с сахаром		50			5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		30,00	30,00							

	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		13,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,48</b>	<b>9,30</b>	<b>38,06</b>	<b>262,56</b>	<b>1,59</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>13,95</b>	<b>14,78</b>	<b>67,78</b>	<b>472,45</b>	<b>90,56</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1828</b>			<b>54,93</b>	<b>59,99</b>	<b>265,22</b>	<b>1820,80</b>	<b>111,58</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол- во брутто	Кол- во нетто	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>11,33</b>	<b>12,16</b>	<b>54,80</b>	<b>379,70</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<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 квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№10 СБ дошк 2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,7	0,7						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,90	1,60						
		8,80	8,80						
		0,20	0,20						

	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
из отварной говядины		40/40				10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина (попалка б/х)		64,00	64,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварной говядины			40,00							
	морковь		17,50	14,00							
	Лук репчатый		8,50	7,10							
	томатная паста		1,20	1,20							
	масло растительное		2,70	2,70							
	вода		30,00	30,00							
	мука пшеничная		2,00	2,00							
Пюре Картофельное		140				2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,52	0,52							
Компот из свежих яблок		180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685				19,47	22,01	87,66	616,05	32,83	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180				5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	15	15	15		1,63		22,92	124,5	0	табл 10 стр 130, Дели + 2012
Итого:		195				7,70	6,69	30,12	214,50	1,26	
<b>УЖИН</b>											
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	71,4	52,5		8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	крупа манная		1,8	1,8							
	яйцо		12,6	10,5							
	Лук репчатый		15,5	13,0							
	вода		5,3	5,3							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	сахар		0,2	0,2							
	сухари панировочные		5,3	5,3							
	Масло растительное		1,8	1,8							
	Масса полуфабриката			83,0							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70		6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк 2016
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль йодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	1,50							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426				14,10	15,01	61,99	429,89	3,57	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816</b>				<b>53,00</b>	<b>56,26</b>	<b>244,37</b>	<b>1687,14</b>	<b>49,76</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						

дл с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		400			11,33	11,45	54,71	377,75	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборнику рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73,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 иодированная		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			11,00						
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		55,13	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма		180	18,00	18,00	0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	изюм									
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели
Итого:		685			18,22	21,57	94,99	616,49	18,03	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
УЖИН										
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай-весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели +2012
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29	
ВСЕГО:		1831			52,84	58,82	256,37	1718,07	26,74	

Наименование блюд и закусок	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,01</b>	<b>12,87</b>	<b>54,30</b>	<b>378,78</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (ябло ки, или апельсин, или банан, или манго, или )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<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 изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	№47, сб дошк 2016
		70,00	56,00						
			51,60						
		6,00	6,00						
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк 2016
		24,40	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						
		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,00	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели # 2012
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>19,84</b>	<b>22,01</b>	<b>87,46</b>	<b>626,83</b>	<b>10,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,79</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,80</b>	<b>1,44</b>	
<b>УЖИН</b>									
Ватрушка с творогом	90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
		47,70	47,70						
		3,00	2,50						
		2,16	2,16						
		19,20	19,20						
		2,50	2,50						

	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:		1647			52,37	58,36	250,79	1737,94	27,08	

День 10 - 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	
ЗАВТРАК									
Каца Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (доп.кальн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат "Витаминный"	60			0,50	3,66	3,16	47,64	5,27	№49, сб допк2016
		45,00	36,00						
		12,50	10,00						
		16,70	10,00						
		2,00	2,00						
		3,00	3,00						
Расольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сб допк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,88						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
		63,3	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,2	18,2						
		7	7						
			81						
		3	3						
		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
		35,00	35,00						
			0,50						

	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк 2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		686			19,01	22,01	93,16	661,13	15,03	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,69	8,55	37,19	256,58	2,34	
<b>УЖИН</b>										
Капуста тушеная с мясом индейки		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ГТК 647 от 24.08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00						
	масса готовой индейки			30,00						
	капуста свежая		180,00	144,00						
	вода питьевая		28,80	28,80						
	масса тушеной капусты			114,30						
	лук репчатый		11,70	9,80						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	масса пассерованного лука			5,40						
	мука пшеничная		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода		18,00	18,00						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,50	0,40						
	Масло растительное		0,24	0,24						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,84	0,84						
	томатная паста		1,10	1,10						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахарный песок		0,18	0,18						
	масса готового сруба			18,00						
	масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,00	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		396			14,12	14,38	62,90	428,58	115,71	
ВСЕГО:		1862			54,97	60,14	261,53	1818,54	138,71	
ИТОГО за 10 дней		18282,00			532,00	589,94	2575,92	17763,32	638,58	

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 расчистан по закладке продуктов с 1.09(25% отхода) моркови, 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%