

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/5			5,81	7,73	26,32	198,86	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			3,85	7,02	12,92	132,84	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		371			12,51	17,16	49,59	406,28	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, напиток)	кисломолочный напиток	180/2	185,00	180,00	5,22	4,50	9,20	98,00	1,26	№420 Сб дошк
Кондитерское изделие	печенье	20	2,00	2,00						
Итого:		202	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,
ОБЕД										
Икра морковная		40			0,80	0,04	8,23	36,48		№ 35 сб дошк 2016
	морковь		42,50	34,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	томатная паста		5,00	5,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Суп картофельный с клецками из куриного бульона, с мясом птицы		150/10			4,92	4,72	11,30	115,56	3,69	№91 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			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 йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		565			23,52	13,34	88,95	580,84	8,75	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	айцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150,00	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		515			14,38	7,63	55,23	350,82	29,88	
ВСЕГО:		1653			57,12	44,58	217,86	1519,34	41,80	

День 2- ой

День 2-ой		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	брутто			в г)	в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/5				3,78	7,58	22,99	175,20	0,67	ТТК №1Д	
			18,00	18,00							
			70,00	70,00							
			53,00	53,00							
			2,00	2,00							
			0,40	0,40							
			5,00	5,00							
Какао с молоком	180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
			2,00	2,00							
			6,00	6,00							
			110,00	110,00							
			80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
			25,00	25,00							
			5,00	5,00							
Йогурт в инд стаканчике	150		150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК	
Итого:	511				13,72	18,87	53,08	441,14	2,55		
2-ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180		185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016	
					5,22	4,50	7,56	91,20	0,54		
Итого:	180										
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром	40				0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк 2016	
			48,00	38,40							
			2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	150/10/5				4,01	4,08	6,79	85,14	6,43	№63, сБ дошк 2016	
			16,00	16,00							
				10,00							
			15,00	12,00							
			15,96	12,00							
			9,38	7,50							
			7,14	6,00							
			30,72	24,00							
			3,00	3,00							
			0,15	0,15							

Гуляш из отварной говядины	томатная паста	30/30	1,50	1,50	8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017								
	соль йодированная		0,50	0,50														
	бульон		120,00	120,00														
	сметана		5,00	5,00														
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00														
	соль йодированная		0,30	0,30														
	масса отварной говядины			30,00														
	морковь		13,13	10,50														
	лук репчатый		6,36	5,30														
	вода питьевая		22,50	22,50														
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	томатная паста	110/2	0,90	0,90	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016								
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50														
	масло растительное		2,00	2,00														
	соль йодированная		0,15	0,15														
	гречневая крупа		52,40	52,40														
	вода питьевая		78,10	78,10														
	соль йодированная		0,30	0,30														
	масло сливочное		2,00	2,00														
	Компот из свежих яблок		150	яблоки свежие							28,50	25,00	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
				сахар							5,00	5,00						
вода		152,00		152,00														
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012									
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23											
Итого:			592			25,00	18,10	91,86	634,55	11,76								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Сырники из творога с повидлом	100/30	творог	102,00	100,00	18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№4245 СБ дошк 2016								
		мука пшеничная в/с	12,00	12,00														
		яйцо	4,80	4,00														
		сахар	5,00	5,00														
		соль йодированная	0,50	0,50														
		масса полуфабриката		114,00														
		масло растительное	2,00	2,00														
		масса готовых сырников		100,00														
		повидло	30,60	30,00														
		Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	чай весовой							0,40	0,40	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
Сахар	5,00			5,00														
лимон	5,55			5,00														
Вода	150,00			150,00														
Сок в индивидуальной упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016									
Итого:			490			20,00	14,56	57,06	435,58	6,70								
ВСЕГО:			1803			64,81	56,79	210,82	1617,81	21,64								

День 3 - ий

День 3 - ий			Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во брутто	Кол - во нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/5		4,24	6,37	23,41	168,76	0,60	ГТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			3,85	7,02	12,92	132,84	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Итого:		371		11,12	15,79	46,81	377,36	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 140, дел 1
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	199,70	0,54	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
Биточки "Домашние"		60			8,89	6,95	12,82	132,65	0,06	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		72,40	47,00						
	или фарш куриный		49,35	47,00						
	морковь		13,75	12,00						
	Лук репчатый		15,00	15,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	яйцо		0,72	0,60						
	Мука пшеничная		4,50	4,50						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели 1, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		637			26,23	20,01	117,35	753,07	21,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Рыба отварная		60			10,53	0,41	0,47	48,00	0,44	№256, сб дошк 2016 9
	горбуша ПБГ		100,00	73,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						

			Соль иодированная	0,40	0,40					
			Лук репчатый	4,80	4,00					
			Морковь	2,50	2,00					
			масса отварной рыбы		60,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00		30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5				0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
			шиповник	15,30	15,00					
			сахар	5,00	5,00					
			вода	150,00	150,00					
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)	150	150,00		150,00	2,25	0,75	31,50	144,00	10,00	+, 2012
Итого:	525				27,65	23,13	54,60	539,75	47,29	
ВСЕГО:	1733				70,97	69,53	238,83	1869,89	71,31	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ачневая молочная с маслом сливочным		140/5			4,72	6,25	23,28	184,67		ТТК №10Д
	Крупа ачневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Котлеты рубленые из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35						
	Лук репчатый		36,57	35						
	масло растительное		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		1	1						
	вода питьевая		8,13	8,13						
	сухари панировочные		10	10						
	соль иодированная		5	5						
	масса полуфабриката		0,4	0,4						
	масло растительное		0,6	0,6						
	Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		411			17,91	22,36	54,77	508,51	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки		150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,26	№86 сб дошк 2016
	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	крупка пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						

	бульон		10,00	10,00						
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						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		595			21,58	19,65	86,14	519,59	38,78	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сдоба обыкновенная		25			1,94	1,18	13,07	71		№449 СБ дошк
	мука пшеничная в/с		17,80	17,80						
	мука пшеничная в/с на		0,75	0,75						
	сахарный песок		1,85	1,85						
	масло сливочное		0,55	0,55						
	масло сливочное		0,74	0,74						
	яйцо куриное		0,78	0,65						
	дрожжи сухие		0,07	0,07						
	соль иодированная		0,27	0,27						
	вода питьевая		7,80	7,80						
	масса полуфабриката			28,80						
	масло растительное		0,05	0,05						
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		530			27,19	21,26	71,07	583,58	4,56	
ВСЕГО:		1716			71,90	67,77	219,55	1702,88	45,65	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/5			4,26	6,05	22,64	162,46	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		5,00	5,00						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			3,85	7,02	12,92	132,84	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Йогурт в инд. стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
Итого:		515			12,53	16,84	53,79	420,11	1,36	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		+, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	157,40	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	морковь		48,00	38,40							
	сахар		2,00	2,00							
		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016	
	картофель		40,05	30,00							
	горох колотый		12,15	12,00							
	лук репчатый		7,20	6,00							
	морковь		9,60	7,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масло растительное		3,00	3,00							
	вода питьевая		105,00	105,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо куриное		0,96	0,80							
	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
Тефтели мясные	60			6,95	6,25	6,75	110,95	0,05	СБ дошкольн. №303, 2016		
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00							
	или фарш говяжий		39,90	38,00							
	лук репчатый		14,40	12,00							
	масло растительное		1,80	1,80							
	хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	вода питьевая		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			72,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016		
	картофель		53,20	40,00							
	морковь		24,00	19,20							
	масса запеченной моркови			18,00							
	Лук репчатый		20,40	16,80							
	масса припущенного лука			13,20							
	капуста свежая		32,75	26,20							
	масса припущенной капусты			24,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соус:									2016	
	вода		35,00	35,00							
	Масло сливочное		1,58	1,58							
	Мука пшеничная		1,58	1,58							
	Морковь		2,63	2,10							
	Лук репчатый		1,26	1,05							
	томатная паста		2,10	2,10							
	Масло сливочное		0,53	0,53							
	сахар		0,35	0,35							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса соуса			35,00							
	масса рагу			120,00							
Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК		
	яблоки свежие		22,80	20,00							
	апельсин		7,50	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:	595			19,52	23,93	67,29	575,41	25,98			
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы. 2017		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	минтай ПБГ		69,10	51,00							
	вода питьевая		8,00	8,00							
	морковь		10,00	8,00							
	томатная паста		1,60	1,60							
	лук репчатый		4,80	4,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	соль		0,16	0,16							

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№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						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ, Казань, 1997
мука пшеничная		21,70	21,70						
мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль иодированная		0,28	0,28						
сахар		0,70	0,70						
масло сливочное		1,75	1,75						
яйцо		2,10	1,75						
молоко		8,75	8,75						
масса теста			35,00						
сахар		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса пф			40,25						
яйцо куриное		0,60	0,50						
масло растительное		0,10	0,10						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150,00	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	547			11,79	16,58	96,85	616,96	17,24	
ВСЕГО:	1887			52,11	62,86	240,50	1785,22	45,21	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/5			6,35	7,64	24,60	193,30	1,15	№183, сб шк 2017
	крупя гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная	0,40	0,40								
Котлеты из мяса птицы		50			8,67	4,75	8,06	110,00	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		58,50	38,00						
	или фарш куриный		39,90	38,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		411			19,97	19,14	56,06	477,56	2,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток)		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						

8

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с мясом, со сметаной	150/10/5			4,01	4,08	6,79	85,18	6,48	№82, сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
масса отварной говядины			10,00						
Капуста свежая		15,00	12,00						
Картофель		15,96	12,00						
Морковь		9,38	7,50						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Свекла		30,72	24,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сахар		0,15	0,15						
Томатная паста		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		120,00	120,00						
Сметана		5,00	5,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
Говядина (лопатка б/к)		48	48						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса отварной говядины			30						
Картофель		133	100						
томатная паста		4	4						
Лук репчатый		18	15						
Огурцы соленые		36,4	20						
Бульон мясной		30	30						
Масло растительное		8	8						
Масса овощей			120						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:	560			24,05	22,39	66,24	571,30	15,69	
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Вода		150,00	150,00						
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№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						
для крошки:									
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						
Сок в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	560			18,18	26,72	61,50	557,80	5,27	
ВСЕГО:	1711			67,42	72,75	191,36	1697,86	24,48	

День 7 - ой

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										

9

Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/5			4,72	7,25	23,28	184,67		ТТК №10/Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное		5,00	5,00						
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
Молоко	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		361			9,49	14,02	46,55	357,75	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,09	4,53	8,42	94,44	2,27	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 130, дели 2012
Итого:		200			6,59	6,49	23,30	177,84	2,27	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		40			0,68	2,00	3,39	34,28	7,93	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		45,76	32,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	сахар		2,00	2,00						
		150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№113 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти			10,00						
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	24,36	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						
	масса отварной мякоти			30,0						
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15,0	15,0						№372 Сб дошк
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль йодированная		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 йодированная		0,6	0,6						
Компот из свежих яблок	масса овощей с соусом			120,0						
		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	вода		153,00	153,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, дели 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144
Итого:		565			22,61	18,33	72,83	553,68	33,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами		130			3,59	8,83	37,44	245,70	0,73	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		34,00	34,00						
	вода питьевая		71,50	71,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		13,00	13,00						
	курага		13,30	13,00						
	морковь		32,50	26,00						
	изюм		6,60	6,50						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие		150	150,00	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ

(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк 2016
Итого:	455		6,22	9,80	67,55	389,35	90,73		
ВСЕГО:	1581		44,90	48,64	210,23	1478,62	127,68		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/5			5,81	7,73	26,32	198,86	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Омлет натуральный		50			4,65	8,28	0,88	96,55	0,09	№229, сб дошк
	яйцо		40,00	33,30						
	молоко		20,00	20,00						
	масса омлетной смеси			53,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	масса готового омлета			50,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		411			16,05	23,55	50,99	484,69	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток)	кисломолочный напиток сахар	180/2	185,00 2,00	180,00 2,00	5,22	4,50	11,19	106,00	1,26	№420 Сб дошк
Итого:		182			5,22	4,50	11,19	106,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	40	48,00 2,00	38,40 2,00	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	Сб дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50						
	или фарш говяжий		29,93	28,50						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса пассерованного лука			7,50						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			54,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса готовых тефтелей			45,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,68	0,68						
	мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
	морковь		1,13	0,90						
	лук репчатый		0,54	0,45						
	томатная паста		0,95	0,95						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	110/2	52,40 78,10 0,30 2,00	52,40 78,10 0,30 2,00	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов вода питьевая сахар	150	15,30 152,00 5,00	15,00 152,00 5,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№244 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		592			20,46	14,06	87,52	563,64	11,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом	Творог Манная крупа Яйцо Сахарный песок Соль йодированная Масло сливочное Сушари панировочные Сметана повидло	110/20	94,82 8,80 5,28 8,80 0,40 4,40 4,40 4,40 20,40	93,50 8,80 4,40 8,80 0,40 4,40 4,40 4,40 20,00	16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой Сахар Вода	150/5	0,40 5,00 150,00	0,40 5,00 150,00	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		485			17,78	11,86	64,98	435,38	4,23	
ВСЕГО:		1670			59,51	53,97	214,68	1589,71	19,54	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль йодированная Масло сливочное	140/5	18,00 123,00 2,00 0,40 5,00	18,00 123,00 2,00 0,40 5,00	4,26	6,05	22,64	162,46	0,82	ТТК №4Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25/10/5	25,00 10,20 5,00	25,00 10,00 5,00	3,85	7,02	12,92	132,84	0,07	№3 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	144,00	10,00	+, 2012
Итого:		521			13,39	16,22	77,54	515,06	12,27	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель свекла морковь капуста квашенная лук репчатый масло растительное	40	13,76 10,20 7,56 11,50 7,16 2,40	10,00 8,00 6,00 8,00 6,00 2,40	0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3,43	5,06	3,69	75,15	6,24	№86 сб дошк 2016

	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	капуста свежая		22,50	18,00						
	картофель		19,95	15,00						
	крупа пшеничная		3,00	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120,00	120,00						
Котлеты рубленные из индейки с маслом сливочным		50/2			8,37	11,13	8,25	167,20	0,09	СБ дошкольн. №322, 2016
	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)		37,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	Вода		13,00	13,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сахари панировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			62,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		587			21,46	25,71	76,40	631,62	7,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		60			7,69	4,09	6,69	87,15	0,40	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		54,80	40,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	молоко		15,00	15,00						
	сахари панировочные		6,00	6,00						
	масса полуфабриката			70,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ вник 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Ватрушка с повидлом		50			2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК
	мука пшеничная в/с		25,30	25,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		1,30	1,30						
	масло сливочное		1,13	1,13						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	повидло		20,20	20,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		150	150,00	150,00	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	2012
Итого:		570			16,84	10,47	76,34	475,13	107,17	
ВСЕГО:		1 858			56,91	56,90	237,84	1713,01	127,14	

День 10 - ый

13

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/5			6,04	6,29	31,00	205,26	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Йогурт в инд. стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
Итого:		511			12,42	14,46	57,21	409,12	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136.
Итого:		215			7,29	6,15	33,81	219,30	0,54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупa рисовая		5,00	5,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	томатная паста		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		138,00	110,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			100,00						
	лук репчатый		10,80	9,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			4,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
	или фарш говяжий		39,50	37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134.
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
Итого:		555			15,43	14,19	59,40	438,62	31,82	

74

**УПЛОТНЕННЫЙ
ПОЛДНИК**

Омлет натуральный с сыром	130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб дошк 7016
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						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Сок в инд. упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	505			12,69	11,74	57,83	408,41	79,30	
ВСЕГО:	1816			48,69	47,28	209,50	1490,79	113,90	
ИТОГО за 10 дней	17428			594,37	581,05	2193,17	16473,14	638,35	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1743			59,44	58,11	219,32	1647,31	63,83	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур 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 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

15