

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 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)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			7,46	9,52	33,82	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	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		30/10/5			4,93	7,16	15,49	145,94	0,11	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		416			15,24	19,09	59,66	472,43	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (кефир, напиток ацидофильный, реженка)		200/3			5,80	5,00	10,99	112,00	1,40	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
	сахар		3,00	3,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +
Итого:		203			7,30	6,96	25,87	195,40	1,40	
ОБЕД										
Икра кабачковая		60			0,54	2,82	3,56	41,76		№54 дошк. СБ 2016
	икра кабачковая		61,20	60,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы		180/20			7,24	7,02	13,60	156,26	4,61	№91 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		48,60	46,00						
	масса отварной мякоти птицы			20,00						
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60						
	масса отварной птицы			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса гарнира			168,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		730			25,91	21,77	105,25	745,09	5,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)		150	150,00	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ дошк. 2016
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	* яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль йодированная		0,40	0,40						

Пюре картофельное	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,13	0,13						
	масса соуса	150		20,00	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 сб дошк 2016
Чай с сахаром	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		601			18,49	8,98	62,58	415,36	34,18	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
ВСЕГО:		1950			66,94	56,80	253,37	1828,28	43,16	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность			
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/5				4,83	9,30	29,41	220,52	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22,50	22,50							
	Молоко		90,00	90,00							
	вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
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							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00							
		30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00		4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
Итого:		556				15,14	20,74	62,07	499,64	2,74	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		200				5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		207,00	200,00							
Итого:		200				5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		60				0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60							
	сахар		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной		180/10/7				4,28	4,97	8,17	100,80	7,76	№63 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00							
	масса отварной говядины			10,00							
	Капуста свежая		20,00	16,00							
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
	Гуляш из отварной говядины		40/40				11,64	13,43	2,31	176,80	0,74
говядина лопатка б/к			64,00	64,00							
соль йодированная			0,40	0,40							
масса отварной говядины				40,00							
морковь			17,50	14,00							
лук репчатый			8,50	7,10							
вода питьевая			30,00	30,00							
томатная паста			1,20	1,20							
мука пшеничная в/с			2,00	2,00							
масло растительное			2,70	2,70							
соль йодированная			0,20	0,20							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/5				7,64	5,61	34,49	218,47	0,00
	гречневая крупа		61,90	61,90							
	вода питьевая		92,30	92,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Компот из свежих яблок		180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00							
	сахар		6,00	6,00							

2

Хлеб пшеничный	вода	40	183,00	183,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		742			30,79	25,13	116,51	823,59	12,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом	творог	120/30	122,40	120,00	22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса готовых сырников			120,00						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок в явд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		543			22,79	17,48	40,23	406,28	3,29	
ВСЕГО:		2041			74,53	68,35	227,21	1831,73	18,82	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	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 йодированная		0,50	0,50								
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное		5,00	5,00								
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016		
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		92,00	90,00								
	Вода		90,00	90,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,93	7,16	15,49	145,94	0,11	№3 сб дошк 2016		
	Батон нарезной		30,00	30,00								
	Сыр		10,20	10,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		416			13,32	19,41	55,46	450,75	2,35			
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016		
			207,00	200,00								
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012		
Итого:		220			6,55	11,10	20,90	210,72	0,60			
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016		
	капуста свежая б/к		62,50	50,00								
	масса прогретой капусты			45,00								
	морковь		12,50	10,00								
	соль йодированная		0,60	0,60								
	сахарный песок		3,00	3,00								
	масло растительное		3,00	3,00								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№108,107 сб дошк 2017		
	картофель		95,76	72,00								
	морковь		9,00	7,20								
	лук репчатый		8,60	7,20								
	томатная паста		0,72	0,72								
	масло растительное		1,80	1,80								
	Бульон		126,00	126,00								
	соль йодированная		0,60	0,60								
	фрикадельки рыбные:			20,00								
	мятой ПБГ с/м		25,80	18,80								
	ион фарш рыбный		19,00	18,80								
	яйцо куриное		2,88	2,40								
	лук репчатый		3,60	3,00								
	соль йодированная		0,24	0,24								
	вода питьевая		3,00	3,00								
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00								
	масса готовых фрикаделек			20,00								
	Биточки "Домашние"		80			11,86	9,26	17,09	176,86		0,08	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		цыплята - бройлеры с/м		97,00	63,00							
		или фарш куриный		66,15	63,00							
морковь			18,75	15,00								
Лук репчатый			20,40	17,00								
Масло растительное			1,50	1,50								

	масса пригущенного лука		0,65	8,50						
	соль иодированная		0,96	0,65						
	яйцо		6,00	0,80						
	Мука пшеничная			6,00						
	масса полуфабриката			94,40						
	масло растительное		3,00	3,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/5	45,50	45,50	4,82	7,54	22,99	179,00	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		275,00	275,00						
	вода		0,50	0,50						
	соль иодированная		5,00	5,00						
Кисель	Масло сливочное	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
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		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		745			32,36	26,72	142,55	936,45	29,54	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Рыба отварная		70			12,24	1,66	0,55	56,00	0,10	№256 Сб дошк 2016
	рыба (горбуша с/м ПБГ)		121,86	89,60						
	лук репчатый		5,04	4,20						
	морковь		3,00	2,38						
	соль иодированная		0,42	0,42						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	144,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
	(яблоки или апельсины, или банан или мандарины)									
Итого:		586			31,32	27,73	56,13	591,54	54,30	
ВСЕГО:		1967			83,55	84,96	275,04	2189,46	86,79	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ишрядиситы	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/5	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		90,00	90,00						
	Молоко		68,00	68,00						
	Вода		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
	соль иодированная		5,00	5,00						
	Масло сливочное									
Котлеты рубленные из говядины		70			8,03	10,70	9,16	179,20		Сб дошк 2016, №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49,00						
	или фарш говяжий		49,00	49,00						
	Лук репчатый		14,64	12,30						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Вода		14,70	14,70						

Кофейный напиток с молоком	Сахар пшеничный	4,00	4,00							
	соль иодированная	0,70	0,70							
	масса полуфабриката	1,00	73,30							
	масло растительное		1,00							
		180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		6,00	6,00						
	Сахар		90,00	90,00						
	Молоко		108,00	108,00						
	Вода		30,00	30,00						
		30/3	5,00	5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		476			19,22	23,15	65,04	580,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	200	207,00	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
ОБЕД										
Салат из овощей с яблоками	свекла	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)	180/20	28,00	28,00	6,50	6,17	8,79	120,54	6,56	№86 сб дошк 2016
	масса отварного филе индейки			20,00						
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон из воды		126,00	126,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)	40/30	56,00	56,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре картофельное	Картофель	150	170,60	128,30	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 сб дошк 2016
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		0,75	0,75						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		750			27,85	24,49	91,52	710,69	32,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Закуска творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Крупка 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						
	Сахар пшеничный		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	чай ясовый	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 СБ дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Сдоба обыкновенная	мука пшеничная в/с	25	17,80	17,80	1,94	1,18	13,07	71		№449 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с из полтыл		0,75	0,75						
	сахарный песок		1,85	1,85						
	масло сливочное		0,55	0,55						
	масло сливочное (для дателски)		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 инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Итого:		561			27,20	21,26	72,07	587,60	4,57
ВСЕГО:		1987			80,07	73,90	237,03	1980,77	39,06

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов		
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С			
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/5			5,47	6,75	29,12	199,50	1,05	ТТК №4Д		
	Крупа манная		22,50	22,50								
	Молоко		158,00	158,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
Чай без сахара, с мармеладом	Масло сливочное		5,00	5,00						ТТК		
	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03			
	вода питьевая		180,00	180,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	мармелад		30,00	30,00						№3 сб дошк 2016		
	Батон нарезной	30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	145,94	0,11			
	Сыр		10,20	10,00								
Йогурт в инд стаканчике	Масло сливочное		5,00	5,00						ТТК		
		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45			
Итого:		580			14,84	17,68	74,75	518,40	1,64			
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	200	207,00	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016		
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012		
Итого:		220			7,98	5,26	22,16	168,42	0,60			
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017		
	морковь		72,00	57,60								
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар	180/20	3,00	3,00	7,94	6,14	12,05	145,96	4,29	№87, 128 сб дошк 2016		
	Картофель		53,20	40,00								
	Горох		16,20	16,00								
	Морковь		12,80	10,00								
	Лук репчатый		9,60	8,00								
	Масло растительное		4,00	4,00								
	соль йодированная		0,70	0,70								
	Бульон		140,00	140,00								
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,94	22,80								
	или фарш говяжий		23,94	22,80								
	лук репчатый		2,38	2,00								
	яйцо куриное		1,92	1,60								
	вода питьевая		2,00	2,00								
	соль йодированная		0,20	0,20								
	масса полуфабриката фрикаделек			28,60								
	масса полуфабриката фрикаделек			20,00								
	Тефтели мясные		80			7,20	8,33	9,00	147,93		0,07	СБ дошкольн. №303, 2016
		говядина (котлетное мясо б/к)		53,20	50,70							
		или фарш говяжий		53,20	50,70							
Лук репчатый			19,20	16,00								
масло растительное			2,40	2,40								
Хлеб пшеничный			11,00	11,00								
вода питьевая			16,00	16,00								
соль йодированная			0,80	0,80								
Мука пшеничная в/с			5,50	5,50								
масса полуфабриката				96,00								
масло растительное			2,00	2,00								
Рагу из овощей			150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
		картофель		66,50	50,00							
	морковь		30,00	24,00								
	масса запеченной моркови			22,00								
	Лук репчатый		24,00	20,00								
	масса припущенного лука			16,00								
	капуста свежая		41,00	32,75								
	масса припущенной капусты			30,00								
	соль йодированная		0,75	0,75								
	Масло растительное		5,00	5,00								
	соус:											
	вода		40,00	40,00								
	Масло сливочное		1,80	1,80								
	Мука пшеничная		1,80	1,80								
	Морковь		3,00	2,40								
	Лук репчатый		1,44	1,20								
	томатная паста		2,40	2,40								
	Масло сливочное		0,60	0,60								
	сахар		0,40	0,40								
соль йодированная		0,40	0,40									

6

Компот из свежих фруктов	масса соуса		40,00							
	масса рагу		150,00							
		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ГТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
Хлеб пшеничный	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						табл 6 стр 134, Дели 2012
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012
Хлеб ржаной		50	45,00	45,00	3,30	0,60	19,82	99,10	0,00	
Итого:		760			24,96	31,26	88,74	760,70	32,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	соль		0,20	0,20						
		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						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,00	2,00						табл 6 стр 134, Дели 2012
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№412 Дели 2016
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
Чай с сахаром и лимоном										
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						Сборник рецептурных блюд и издательство издатель Стр. 150-151, Кален. 1997
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	масло растительное		0,13	0,13						
		150	150,00	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ допк 2016
Итого:		630			20,12	16,09	97,27	615,49	21,58	
ВСЕГО:		2220			68,78	71,04	284,17	2078,35	56,42	

2 недели

День 6 - ый

День 6 - ый										
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										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/5			8,15	8,78	31,61	239,10	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	соль иодированная		0,50	0,50						
		50/2			8,70	6,20	8,10	123,20	0,45	№322, сб допк 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						
масло сливочное		2,00	2,00							
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб допк 2016
	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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		458			22,17	21,88	65,68	549,74	3,31	7

2 - ой ЗАВТРАК		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		207,00	200,00						
Итого:		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, с мясом, со сметаной		180/10/7			4,28	4,97	8,17	100,87	7,76	№82, сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		64	64						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масса отварной говядины			40						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45,5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	45,00	45,00	3,30	0,60	19,82	99,10	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		717			31,45	30,03	87,72	757,14	18,94	
УПЛОТНЕННЫЙ										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			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						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№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			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		626			20,72	32,11	70,67	654,73	5,31	
ВСЕГО:		2001			80,14	89,02	232,47	2063,84	28,16	

День 7- ой

День 7- ой										
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	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/5								ГТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50	6,06	6,99	30,07	228,00		
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						

	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	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						
Итого:		406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	6,09	5,42	10,08	113,33	2,60	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		240			9,09	9,34	39,84	280,13	2,60	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		60			1,02	3,00	5,08	51,42	11,89	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		68,64	48,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№113 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		137	103,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	45,00	45,00	3,30	0,60	19,82	99,10	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			29,48	23,74	95,27	721,20	45,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39,00	39,00						
	вода питьевая		82,50	82,50						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		15,00	15,00						
	курага		15,30	15,00						
	морковь		37,50	30,00						
	изюм		7,70	7,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			7,46	9,52	33,82	251,91	0,86	ГТК №5Д		
	Крупа геркулесовая	22,50	22,50									
	Молоко	158,00	158,00									
	Сахар	2,50	2,50									
	соль иодированная	0,50	0,50									
Омлет натуральный	Масло сливочное	5,00	5,00							№229, сб дошк 2016		
	яйцо	60,00	50,00	6,97	12,42	1,32	144,83	0,14				
	молоко	30,00	30,00									
	масса омлетной смеси		80,00									
	масло сливочное	1,50	1,50									
	соль иодированная	0,20	0,20									
Какао с молоком	масса готового омлета		75,00							№416 Дели 2016		
	Какао-порошок	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43				
	Сахар	6,00	6,00									
	Молоко	110,00	110,00									
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	80,00	80,00							№1 Дели 2010		
	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68					
	Масло сливочное	5,00	5,00									
Итого:		481			20,39	29,63	61,50	599,20	2,43			
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		200/3			5,80	5,00	10,99	112,00	1,40	№420 СБ дошк 2016		
	кисломолочный напиток	205,00	200,00									
Итого:		203			5,80	5,00	10,99	112,00	1,40			
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017		
	морковь	72,00	57,60									
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	сахар	3,00	3,00							№73, сб дошк 2016		
		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54			
	капуста свежая	45,00	36,00									
	картофель	28,73	21,60									
	морковь	9,00	7,20									
	лук репчатый	8,57	7,20									
	Масло растительное	4,00	4,00									
	соль иодированная	0,60	0,60									
	вода питьевая	140,00	140,00									
	говядина (котлетное мясо)	11,97	11,40									
	или фарш говяжий	11,97	11,40									
	лук репчатый	1,19	1,00									
	яйцо	0,96	0,80									
	вода для фарша	1,00	1,00									
	соль иодированная	0,10	0,10									
	масса полуфабриката		14,30									
	масса готовых фрикаделек		10,00									
Сметана	7,00	7,00										
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016		
	говядина (котлетное мясо б/к)	39,90	38,00									
	или фарш говяжий	39,90	38,00									
	лук репчатый	24,00	20,00									
	масло растительное	2,00	2,00									
	масса пассерованного лука репчатого		10,00									
	хлеб пшеничный	8,00	8,00									
	вода питьевая	12,00	12,00									
	соль иодированная	0,60	0,60									
	мука пшеничная в/с	4,00	4,00									
	масса полуфабриката		72,00									
	масло растительное	2,00	2,00									
	масса готовых тефтелей		60,00									
	соус томатный:											
	вода питьевая	20,00	20,00									
	масло сливочное	0,90	0,90									
	мука пшеничная в/с	0,90	0,90									
	морковь	1,50	1,20									
	лук репчатый	0,72	0,60									
	томатная паста	1,25	1,25									
	масло растительное	0,30	0,30									
	соль иодированная	0,20	0,20									
	сахар	0,20	0,20									
	масса готового соуса		20,00									
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27		0,00	№179 сб дошк 2016

Компот из урожая	гречневая крупа	61,90	61,90						
	вода питьевая	92,30	92,30						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	масло сливочное	3,00	3,00						
	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
	масса отварных сухофруктов			28,80					
	сахар		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого:		740			28,54	17,45	110,93	708,50	15,39
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34
	Творог		121,20	120,00					
	Манная крупа		10,40	10,40					
	Сахар		10,40	10,40					
	Яйцо куриное		6,24	5,20					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
	Соль йодированная		0,50	0,50					
	Сушари панаровочные		5,20	5,20					
	Сметана		5,20	5,20					
	Повидло		20,40	20,00					
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Итого:		536			17,77	15,53	65,29	469,10	4,37
ВСЕГО:		1960			69,50	67,60	248,71	1888,80	23,59

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды				
			брутто	нетто				Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/5			5,47	6,75	29,12	199,50	1,05	ТТК №4Д	
	Крупа манная		22,50	22,50							
	Молоко		158,00	158,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,93	7,16	15,49	145,94	0,11	№3 сб дошк 2016	
	Вода		90,00	90,00							
	Батон нарезной		30,00	30,00							
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	144,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		566			15,68	17,06	86,59	565,20	12,54		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		200,00	200,00							
Итого:		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60		
ОБЕД											
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016	
	картофель		20,64	15,00							
	свекла		15,30	12,00							
	морковь		11,40	9,00							
	капуста квашенная		17,25	12,00							
	лук репчатый		10,71	9,00							
	масло растительное		3,60	3,60							
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясом индейки		180/10			3,61	5,65	4,42	84,30	7,42	№86 сб дошк 2016	
	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00							
	масса отварного филе индейки			10,00							
	капуста свежая		27,50	22,00							
	картофель		23,94	18,00							
	крупка пшенная		3,60	3,60							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,57	7,20							
	масло растительное		3,60	3,60							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	бульон или вода		144,00	144,00							
	индейка филе с/м (филе грудок или бедра)		52,00	52,00							
	Хлеб пшеничный		14,00	14,00							
	Итого:		70/2			11,70	15,00	11,53	228,80	0,13	СБ дошкоти. №322, 2016

	вода		18,00	18,00						
	соль поваренная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			87,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						ТТК
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	
Итого:		725			27,84	33,77	98,94	822,19	8,54	
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК	80			10,27	4,88	8,93	116,25	0,53	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		72,61	53,00						
	соль поваренная		0,80	0,80						
	хлеб пшеничный		14,40	14,40						
	молоко		20,00	20,00						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	масса полуфабриката			96,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 сб дошк 2016
	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,30						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль поваренная		0,75	0,75						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№393 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						ТТК
Ватрушка с повидлом		50			2,97	1,98	21,2	121,33	0	
	мука пшеничная в/с		25,30	25,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль поваренная		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						табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Фрукты свежие		150	150,00	150,00	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		653			20,20	11,60	82,06	531,13	112,05	
ВСЕГО:		2144			69,52	67,43	275,99	2020,74	133,73	

День 10 -ый

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/5			7,75	7,05	39,84	254,36	0,86	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
Чай с сахаром, с яблоком	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180/6/10	5,00	5,00	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
	Итого:	566			14,50	15,36	68,62	471,40	2,34	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошколь. 2016
	кисломолочный напиток		200,00	200,00						
	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 130, Дели +, 2012
	Кондитерское изделие	235			7,87	6,65	34,65	230,32	0,60	
	Итого:									
Салат из зеленого горошка в/с	ОБЕД	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016

Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
		180/20			5,64	3,59	9,57	96,77	6,20	№86 сб дошк 2016
	крупя рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр с/м		35,11	22,80						
	или фарш куриный		23,94	22,80						
	лук репчатый		2,38	2,00						
	Капуста тушеная с мясом	яйцо куриное		1,92	1,60					
вода питьевая			2,00	2,00						
соль йодированная			0,20	0,20						
масса полуфабриката фрикаделек				28,60						
масса готовых фрикаделек				20,00						
		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ГТК №647 от
капуста свежая			165,60	132,00						
вода питьевая			30,00	30,00						
масса тушеной капусты				120,00						
лук репчатый			13,20	11,00						
масло растительное			1,20	1,20						
масса пассерованного лука				5,50						
говядина (котлетное мясо б/к)			45,70	43,75						
или фарш говяжий			45,70	43,75						
Компот из свежих фруктов		масса готового фарша			35,00					
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,84	0,84						
	мука пшеничная в/с		0,84	0,84						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
	яблоки свежие		27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ГТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
Вода		183,00	183,00							
сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный	40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной	50	45,00	45,00	3,30	0,60	19,82	99,10	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	705			22,25	18,08	77,54	576,24	39,22		
Омлет натуральный с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229,сб дошк2016
	яйцо		120,00	100,00						
	молоко		57,00	57,00						
	сыр		15,30	15,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
	Сок в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
	Итого:	566			15,01	13,57	67,29	423,82	48,27	
ВСЕГО:	2 102			60,50	54,40	249,37	1717,12	90,52		
ИТОГО за 10 дней	20334			714,76	694,49	2576,31	19607,89	675,65		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	2033			71,48	69,45	257,63	1960,79	67,57		

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 блюддля питания детей г. Москва,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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности,
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с1 09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)