

	вода		152,00	152,00						
	Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	134, Дели +
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		144, Дели +
Итого:		552,00			19,95	17,98	78,58	549,88	7,85	
ПОЛДНИК										
	Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	2016
	(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		136, Дели
Итого:		170			7,63	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН										
	Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	допк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	допк
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
	Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Итого:		345,00			10,12	7,90	38,54	265,88	14,71	
ВСЕГО:		1526,00			47,10	47,82	221,05	1483,50	35,45	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			какая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д	
Крупа полбяная		18	18							
Молоко		75	75							
вода		48	48							
Сахар		2	2							
соль иодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	Допк 2016	
Какао-порошок		2	2							
Сахар		6	6							
Молоко		110	110							
Вода		80	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб допк 2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	364			10,66	15,00	41,86	336,49	1,47		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб допк 2016	
огурцы соленые		21,84	12,00							
картофель		21,92	16,00							
морковь		10,24	8,00							
лук репчатый		2,40	2,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№88, сб допк 2016	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,56	11,4							
Лук репчатый		11,97	11,4							
Яйцо		1,2	1							
Вода для фарша		0,96	0,8							
соль иодированная		1	1							
Масса полуфабриката		0,1	0,1							
масса готовых фрикаделек			14,3							
			10							

	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		30,8	29,3						
	Вода		7,3	7,3						
	соль иодированная		9,0	9,0						
	Масса полуфабриката		0,3	0,3						
	Масло растительное			46,0						
	Соус молочный:		0,6	0,6						
	Молоко			20,0						
	Масло сливочное		10,0	10,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		1,0	1,0						
	Сахар		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Дели +
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144,Дели +
Итого:		585			17,26	18,89	74,58	544,41	9,99	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016
Булочка дорожная		35	155	150	2,37	2,94	14,75	112,35		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						
	смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,72	6,69	21,05	188,35	0,45	
	УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	
ВСЕГО:		1549,00			47,65	55,12	200,39	1504,54	18,26	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			каля ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,97	12,10	58,43	382,87	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,86	№39 сб дошк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ дошк.2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:	555			25,99	18,53	72,33	578,09	5,62	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136, Дели
печенье									
Итого:	170			5,99	7,44	29,92	200,50	1,95	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,30	37,50						
хлеб пшеничный		39,38	37,50						
хлеб пшеничный		10,00	10,00						
яйцо		6,00	5,00						
масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		0,10	0,10						
вода питьевая		7,50	7,50						
масса полуфабриката фрикаделек			60,00						

Картофель тушёный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
Картофель		146,30	110,00						
масло растительное		4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		10,63	8,50						
соль иодированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника	150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Итого:	345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:	1520			55,36	50,67	211,39	1535,76	111,29	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			калорийность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	сборник
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№86 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
крупя пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						

	масло растительные		1,2	1,20						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	0,00	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144,Дели +
Итого:		535			20,36	15,93	57,71	459,99	17,31	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	2016
(кефир, ряженка, клатык)	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136,Дели
Итого:		170			5,63	7,11	19,70	165,20	1,05	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	дошк
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134,Дели +
Итого:		310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:		1509			47,94	49,33	184,45	1348,86	23,16	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			какая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016	
		геркулес	11,00	11,00						
		Сахар	1,40	1,40						
		Молоко	126,00	126,00						
		Вода	54,00	54,00						
		Масло сливочное	1,80	1,80						
		соль йодированная	0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели 2016	
		Какао-порошок	1,7	1,7						
		Сахар	5	5						
		Молоко	90	90						
		вода	67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016	
		Батон нарезной	25	25						
		Сыр	5,1	5						
		Масло сливочное	5	5						
Итого:	370			8,96	11,56	23,44	228,60	1,82		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной	30			0,42	1,80	2,48	27,84	2,00	№52 сб 2017	
		Свекла	36,36	28,50						
		Масло растительное	1,50	1,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№1 сб дошк 2016	
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	19,25	12,54						
		Лук репчатый	1,32	1,10						
		Яйцо	1,06	0,88						
		Вода для фарша	1,10	1,10						
		соль йодированная	0,11	0,11						
		масса готовых фрикаделек		11,00						
		Картофель	59,85	45						
		капуста свежая	15	12						
		Морковь	7,5	6						

	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		3	3						
	огурцы соленые		16,38	9						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ доок 2016
	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		52,36	34,00						
	масло сливочное		35,70	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового куриного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса приушенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		144,Дели +
Итого:		536			16,32	15,75	63,79	475,62	30,19	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
Итого:		170			5,86	7,44	21,29	175,20	1,95	
УЖИН										
Эч-почмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72		сборника
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
	масса готового эч-почмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		235			10,00	11,22	48,17	332,50	2,02	
ВСЕГО:		1411			41,54	46,37	166,49	1258,93	45,98	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			калорийность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д

Чай с молоком, сахаром	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное	170/6		4	4	2,74	2,15	10,00	70,41	1,25
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
	Батон нарезной	25/5		25	25	1,92	4,36	12,92	98,50	
Масло сливочное			5	5						
Итого:		350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	сборника
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с		40			1,20	2,54	9,48	65,68	2,50	№39 сб шк2017
картофель			23,94	18,00						
кукуруза к/с			16,70	10,00						
морковь			12,50	10,00						
Масло растительное			2,40	2,40						
соль йодированная			0,20	0,20						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/11/5				3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23,12,2020
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий			13,1	12,54						
Лук репчатый			12,54	12,54						
Яйцо			1,32	1,1						
Вода для фарша			1,06	0,88						
соль йодированная			1,1	1,1						
масса готовых фрикаделек			0,11	0,11						
картофель			11	11						
капуста свежая			57,19	43						
морковь			23,75	19						
Лук репчатый			9,4	7,5						
Масло растительное			9,6	8						
соль йодированная			3	3						
Вода			0,6	0,6						
Сметана			112,5	112,5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе	40/20		5	5	4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный			39,10	25,40						
вода			26,67	25,40						
крупа гречневая			4,00	4,00						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			4,70	4,70						
Лук репчатый				10,00						
Масло растительное			14,40	12,00						
масса припущенного лука			2,00	2,00						
соль йодированная			0,20	0,20						
мука пшеничная			2,80	2,80						
масса полуфабриката				48,00						
соус сметанно- томатный:				20,00						
сметана			5,00	5,00						
мука пшеничная			1,50	1,50						
вода			15,00	15,00						
томатная паста			0,80	0,80						
соль йодированная			0,16	0,16						
Вермишель отварная	110		38,5	38,5	4,15	0,49	23,41	114,62		дошк.2016
вермишель			231	231						
вода			0,3	0,3						
соль йодированная			1,7	1,7						
масло сливочное										
Напиток из сухофруктов	150				0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	2016
сухофрукты			12,75	12,50						
Сахар			5,00	5,00						
вода			152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35		35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:		561			16,07	13,54	73,38	487,17	9,49	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016
Булочка с сахаром		35	155	150	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	2017
	Мука пшеничная		21	21						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1	1						
	Яйцо		2,04	1,7						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,1	9,1						
	Соль йодированная		0,2	0,2						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41						
	Яйцо (на смазку изделий)		1	0,84						
	листов		0,7	0,7						
Итого:		185			7,01	7,95	24,72	171,67	0,56	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			11,42	12,31	59,33	398,00	76,83	
ВСЕГО:		1506			45,08	50,28	213,38	1467,11	90,63	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			кля ценность	Витамин	Сборник рециптур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 сб дошк Дели2016
		25	25						
		5	5						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	шк2017
Итого:	369			12,71	14,29	54,40	382,87	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из белокочанной и морской капусты	40			0,64	1,65	2,28	26,60	13,20	№22, сб дошк 2016
		25	20,00						
			18,00						
		11,4	10,00						
		1,74	1,74						
			10,80						
		1,7	1,70						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		66,6	50						

	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						
	масса готовых клецек			15						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб доиск 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	доиск 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:		565			18,47	17,61	56,78	451,53	32,63	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	10	155	150	1,09		15,28	83	0	198 Дели +
Кондитерское изделие	мармелад		10	10						
Итого:		160			5,44	3,75	21,28	158,00	1,05	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
	Крупа манная		39,4	37,5						
	яйцо		1,30	1,3						
	Лук репчатый		0,90	0,75						
	вода		11,10	9,30						
	соль йодированная		7,00	7,0						
	сахар		0,4	0,4						
	сухари панировочные		0,1	0,1						
	Масло растительное		5,0	5,0						
	Масса полуфабриката		1,3	1,3						
				59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб доиск 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масла сливочные			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134, Дели +
Итого:		347			13,88	6,99	50,74	319,87	2,62	
ВСЕГО:		1541			50,90	43,05	192,99	1359,27	48,21	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			калорийность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									

Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,14	13,47	41,52	323,75	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 дошк СБ
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	11К 133 ОТ 26.02.2010
	морковь		31,30	25,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахарный песок		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными		150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73,сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,1						
	Вода для фарша		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масло растительное		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			11						
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	вода		120	120						
	Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	проработки от
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
	морковь		41,4	39,4						
	Лук репчатый		11,75	9,4						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	яйцо		0,4	0,4						
	Мука пшеничная		0,6	0,5						
	масло растительное		3,75	3,75						
			2	2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144,Дели +
Итого:		543			16,19	21,32	71,86	549,44	11,78	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136,Дели
Итого:		170			5,86	7,44	21,28	175,20	1,95	
УЖИН										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						

Чай с сахаром	масло сливочное		2	2						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета	150/5		130	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	дожк Дели
	чай весовой		0,4	0,4						
Хлеб пшеничный	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134, Дели +
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1512			46,20	56,96	197,57	1451,90	18,76	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			какая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		Крупа пшеничная	18	18						
		Молоко	70	70						
		Вода	53	53						
		Сахар	2	2						
		соль йодированная	0,4	0,4						
Чай с молоком, сахаром	180/6	Масло сливочное	3	3	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дожк 2016
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дожк Дели2016	
		Батон нарезной	25	25						
		Масло сливочное	5	5						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дожк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Огурцы соленные порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017	
		огурцы соленные	54,60	30,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дожк2016	
		цыплята-бройлеры с/м	24,4	23,0						
		масса отварной мякоти птицы		10,0						
		Мука пшеничная	11,3	11,3						
		Яйцо	3,6	3						
		вода	2,1	2,1						
		Соль	0,2	0,2						
		Масса лапши		12						
		Морковь	7,5	6						
		Лук репчатый	7,14	6						
		Масло растительное	3	3						
		Бульон	143	143						
		Соль	0,5	0,5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/a от 24.06.2020	
		цыплята - бройлеры с/м	80,5	76						
		масса готовой мякоти птицы		33						
		картофель	144,7	108,8						
		лук репчатый	11,3	9,4						
		морковь	5,9	4,7						
		Масло сливочное	3,8	3,8						
		соль йодированная	0,60	0,6						
		вода питьевая	18,8	18,8						
					0,50	0,07	17,34	73,33		0,54
Напиток из сухофруктов	150	сухофрукты	12,75	12,5					2016	
		Сахар	5,00	5,0						
		вода	152,0	152,0						
			35	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:	525			21,51	23,83	53,58	523,47	8,54		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016	
		кисломолочный напиток	152,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136, Дели	
Итого:	170			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45		

УЖИН										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	2017
мука пшеничная			39,75	39,75						
Яйцо куриное			2,52	2,10						
Масло сливочное			1,80	1,80						
вода питьевая			16,00	16,00						
сахарный песок			2,10	2,10						
дрожжи сухие			0,30	0,30						
соль иодированная			0,60	0,60						
мука пшеничная			1,80	1,80						
творог			30,00	29,25						
Яйцо куриное			1,62	1,35						
сахарный песок			1,65	1,65						
мука пшеничная			1,35	1,35						
Яйцо куриное			1,8	1,5						
Масло растительное			0,3	0,3						
Масло растительное			0,3	0,3						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели2016
чай весовой			0,8	0,8						
Сахар			5	5						
лимон			5,55	5						
Вода			150	150						
Итого:		235			9,97	11,16	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1389			48,12	53,96	185,82	1432,33	22,92	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			каля ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359,00			10,55	13,04	45,20	326,83	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	сборника
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	40			2,06	3,63	2,85	52,28	1,85	№31 СБ дошк. 2016
свекла		41,50	41,50						
масса отварной очищенной свеклы			32,40						
сыр		6,12	6,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
яйцо		1,06	0,88						
вода		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса полуфабриката			15,73						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		66,5	50,0						
Крупа перловая		6	6						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,2	10						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		114	114						

Сметана		6	6							
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017	
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33							
соль иодированная		0,5	0,5							
хлеб пшеничный		9	9							
молоко		13,00	13,00							
сухари панировочные		5,00	5,00							
масса полуфабриката			58,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Масло сливочное		2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017	
макаронные изделия		30,00	30,00							
соль иодированная		0,40	0,40							
морковь		16,25	13,00							
Лук репчатый		12,00	10,00							
томатная паста		3,00	3,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК	
Кисель-концентрат		17,50	17,50							
Сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00						144,Дели + 2012	
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30			
Итого:	554			17,59	19,25	66,77	521,22	9,99		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016	
молоко		158	150							
Кондитерское изделие	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20			
печенье										
Итого:	170			5,86	7,44	20,43	175,20	1,95		
УЖИН										
Капуста тушеная с мясом	150			11,39	5,94	9,72	143,61	21,43	ТТК 647 от 24.08.2022	
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		39,20	37,50							
продукта		39,50	37,50							
капуста свежая		150,00	120,00							
вода питьевая		24,00	24,00							
масса тушеной капусты			95,30							
лук репчатый		9,75	8,20							
Масло растительное		5,00	5,00							
масса пассерованного лука			4,50							
мука пшеничная		3,00	3,00							
масса соуса			15,00							
вода		15,00	15,00							
морковь		1,25	1,00							
лук репчатый		0,36	0,30							
Масло растительное		0,20	0,20							
мука пшеничная		0,70	0,70							
масло сливочное		0,70	0,70							
томатная паста		0,90	0,90							
соль йодированная		0,15	0,15							
сахарный песок		0,15	0,15							
масса готового соуса			15,00							
масса тушеной капусты с мясом			150,00							
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	2016	
шиповник		15,3	15							
сахар		5	5							
вода		150	150							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Дели +	
Итого:	325			13,41	6,30	31,79	243,11	96,43		
ВСЕГО:	1533,00			49,40	48,43	174,81	1334,36	112,71		
ИТОГО за 10 дней	14996,00			479,28	502,00	1948,35	14176,56	527,37		
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1499,60			47,93	50,20	194,84	1417,66	52,74		

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 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%