

Утверждаю  
 Директор ООО"ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.

Согласовано  
 Заведующий МБДОУ "Д/С № 63 "Калинка"  
 Габитова Н.А.

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

День 1 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшенная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						

<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,58</b>	<b>12,50</b>	<b>54,79</b>	<b>376,19</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№41 СБ дошк. 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1						
или фарш куриный		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51,4	51,4						

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Хлеб пшеничный		12,9	12,9						№ 303 сб шк 2017
	Вода		18,6	18,6						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	яйцо		0,84	0,7						
	Сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			87,5						
	масло растительное		2,4	2,4						
		130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		
Напиток из сухофруктов	Крупа гречневая		32,50	32,50						№394 Сб дошк 2016
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
		180				0,60	0,08	28,81	119,52	
			15,30	15,00						
			6,00	6,00						
			183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>708</b>			<b>19,47</b>	<b>20,99</b>	<b>89,20</b>	<b>661,25</b>	<b>9,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,ка тык,напиток ацидофильный/йог урт)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>8,50</b>	<b>9,30</b>	<b>39,20</b>	<b>282,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
Котлеты рыбные		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
		180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>13,74</b>	<b>14,65</b>	<b>64,88</b>	<b>441,86</b>	<b>17,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1840,00</b>			<b>52,70</b>	<b>57,84</b>	<b>257,86</b>	<b>1808,30</b>	<b>40,07</b>	

День 2- ой

Наименование блюد и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3								ТТК №1Д	
		ЗАВТРАК								
		Крупа полбяная	22,50	22,50	4,83	7,26	29,50	202,64		
		Молоко	90,00	90,00						
		вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
соль иодированная	0,50	0,50								

Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010					
	Какао-порошок		2,00	2,00											
	Сахар		6,00	6,00											
	Молоко		110,00	110,00											
	Вода		80,00	80,00											
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5	3,61							5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной			30,00							30,00				
Сыр	5,10	5,00													
	Масло сливочное		5,00	5,00											
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>11,32</b>	<b>12,49</b>	<b>54,79</b>	<b>377,99</b>	<b>1,47</b>						
2 - ой ЗАВТРАК															
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418						
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>						
ОБЕД															
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016						
	огурцы соленые		32,90	18,00											
	картофель		32,90	24,00											
	морковь		15,36	12,00											
	лук репчатый		3,60	3,00											
	масло растительное		3,00	3,00											
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб шк2004					
	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		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,2	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса									
	полуфабриката			14,3						
	масса готовых									
	фрикаделек			10						
	Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	или фарш куриный		38,85	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса									
	полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						

Компот из свежих яблок	соль иодированная		0,5	0,5						№390 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		3,0	3,0						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 134,Дели + 2012
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>715</b>			<b>19,10</b>	<b>22,01</b>	<b>91,36</b>	<b>657,23</b>	<b>12,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,к атык,напиток ацидофильный/йог урт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						





Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,30</b>	<b>12,58</b>	<b>54,10</b>	<b>368,46</b>	<b>2,06</b>	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	60			1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 сб дошк 2016
кукуруза к/с		93,52	56,00						
Сахар		1,20	1,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
крупa пшeнная		12,00	12,00						

	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Плов из отварной говядины		200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Напиток из свежемороженых фруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016
	смесь фруктов с/м		18,00	18,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>695</b>			<b>19,13</b>	<b>21,68</b>	<b>92,73</b>	<b>651,67</b>	<b>12,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,65</b>	<b>37,20</b>	<b>276,70</b>	<b>2,34</b>	

<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,12	0,12						
вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
Картофель		173,00	130,00						
масло растительное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,40	7,00						
Морковь		12,50	10,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
соус			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
вода питьевая		180	180						
сахарный песок		6	6						
шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>645</b>			<b>14,02</b>	<b>15,06</b>	<b>62,95</b>	<b>439,48</b>	<b>109,97</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2046</b>			<b>52,55</b>	<b>58,37</b>	<b>256,78</b>	<b>1783,31</b>	<b>136,94</b>	

День 4 - ый

Наименование блюда и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
-------------------------	-------	----------	-------------	---------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр )					ценность		рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК 180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
	Крупа ячневая	22,5	22,5						
	Молоко	90	90						
	Вода	68	68						
	Сахар	2,5	2,5						
	соль иодированная	0,5	0,5						
	Масло сливочное	3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
	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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	повидло	10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>414</b>			<b>11,24</b>	<b>12,08</b>	<b>54,80</b>	<b>377,80</b>	<b>2,19</b>	
Сок	2 - ой ЗАВТРАК 180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД 60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
	свекла	64,00	50,00						
	яблоки свежие	11,40	10,00						

Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	масло растительное		3,00	3,00						
		180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10						
	Горох		14,58	14,4						
	Картофель		47,88	36						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль иодированная		0,7	0,7						
Бульон		126	126							
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						№372 Сб дошк 2016
	соус сметанный :									
	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 изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,4	18,0						

	масса отварных сухофруктов		28,8							
	Вода	183	183,0							
	сахар	6,0	6,0							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>19,74</b>	<b>22,04</b>	<b>92,91</b>	<b>652,62</b>	<b>19,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,камык,напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,69</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,50</b>	<b>1,44</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>13,27</b>	<b>15,69</b>	<b>62,68</b>	<b>442,10</b>	<b>0,36</b>	



Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 сб дошк 2016
капуста квашеная		64,35	45,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		2,50	2,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб дошк 2016
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						
бульон		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленые		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		57,75	37,50						
или фарш куриный		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного фарша			30,00						



	Картофель масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45							
				136,60							
	Лук репчатый		12,72	10,60							
	Масло растительное масса припущенного лука		1,80	1,80							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	сухари панировочные		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	Соус :			30,00							
	Сметана		7,50	7,50							
	Мука пшеничная		2,00	2,00							
	вода		22,50	22,50							
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>651</b>			<b>19,37</b>	<b>20,25</b>	<b>86,92</b>	<b>605,84</b>	<b>42,83</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,56</b>	<b>2,34</b>		
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни	
	мука пшеничная		30,20	30,20							

	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10						
	картофель		38,10	28,65						
	Лук репчатый		10,14	8,45						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			63,70						
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
	масса готового эч-почмака			100,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>293</b>			<b>13,33</b>	<b>14,96</b>	<b>63,53</b>	<b>440,77</b>	<b>2,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1664,00</b>			<b>51,07</b>	<b>56,75</b>	<b>250,73</b>	<b>1728,08</b>	<b>60,13</b>	

2  
неделя

День 6 - ый

Наименование блюد и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшенная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,31</b>	<b>12,58</b>	<b>54,60</b>	<b>373,93</b>	<b>1,20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48						
масло растительное		2,5	2,5						

Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса полуфабриката			15,73						
масса готовых фрикаделек			11						
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Вода		130	130						
Сметана		7	7						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
или фарш куриный		33,29	31,70						
вода		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						

	соус сметанно-томатный:								
	сметана		6,25	6,25					
	мука пшеничная		1,90	1,90					
	вода		18,80	18,80					
	томатная паста		1,00	1,00					
	соль йодированная		0,20	0,20					
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46	№219 Сб дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5					
	вода		275	275					
	соль иодированная		0,35	0,35					
	масло сливочное		2	2					
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00					
	Сахар		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10	табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>678</b>			<b>19,77</b>	<b>20,42</b>	<b>91,08</b>	<b>617,46</b>	<b>14,63</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,камык, напиток ацидофильный/йогурт)		180			2,58	3,10	13,60	91,89	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180					
Булочка с сахаром		50			5,90	6,20	24,46	170,67	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00					
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00					
	Сахарный песок		3,90	3,90					
	масло сливочное		1,40	1,40					
	Яйцо		2,88	2,40					
	Дрожжи сухие		0,25	0,25					
	Молоко		13,00	13,00					

	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,48</b>	<b>9,30</b>	<b>38,06</b>	<b>262,56</b>	<b>1,59</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30				13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
Творог		112,17	110,00							
Крупа манная		6,90	6,90							
Яйцо		6,00	5,00							
сахарный песок		9,60	9,60							
Сметана		4,80	4,80							
Масло сливочное		4,80	4,80							
Сухари панировочные		4,80	4,80							
соль иодированная		0,60	0,60							
кисель концентрат		7,50	7,50							
сахарный песок		1,50	1,50							
крахмал		1,35	1,35							
вода питьевая		24,00	24,00							
Напиток из шиповника	180/6				0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,4	18							
сахар		6	6							
вода		180	180							
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>13,95</b>	<b>14,78</b>	<b>67,78</b>	<b>472,45</b>	<b>90,56</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1828</b>			<b>55,34</b>	<b>60,23</b>	<b>265,22</b>	<b>1820,80</b>	<b>111,58</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр )					ценность		рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК 180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
	Крупа кукурузная	22,50	22,50						
	Молоко	90,00	90,00						
	Вода	68,00	68,00						
	Сахар	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
	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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Сыр порционнo	сыр 10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	<b>410</b>			<b>11,33</b>	<b>12,16</b>	<b>54,80</b>	<b>379,70</b>	<b>2,10</b>	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	2 - ой ЗАВТРАК 100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
Капуста тушеная	ОБЕД 60			1,22	2,21	4,73	46,20	10,25	№354 СБ дошк 2016
	капуста свежая	86,30	69,00						
	Масло растительное	2,10	2,10						
	Морковь	1,50	1,20						
	Лук репчатый	2,86	2,40						
	мука пшеничная в/с	0,70	0,70						
	соль иодированная	0,30	0,30						
	сахарный песок	0,45	0,45						

Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	томатная паста		1,44	1,44						
		180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	масса отварной говядины			10,0						
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,90	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
масса теста			16,20							
масса готовых клецек			18,00							
Гуляш из отварной говядины	40/40				10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
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						
томатная паста			1,20	1,20						
масло растительное			2,70	2,70						
вода			30,00	30,00						
мука пшеничная			2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140				2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель			159,60	119,70						
Молоко			22,12	21,00						



Компот из свежих яблок	Масло сливочное	180	5,00	5,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	сахар	45	6,00	6,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
			45,00	45,00						
<b>Итого:</b>		<b>695</b>			<b>19,47</b>	<b>22,04</b>	<b>88,16</b>	<b>619,40</b>	<b>33,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>193,5</b>			<b>7,70</b>	<b>6,69</b>	<b>27,83</b>	<b>202,05</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	71,4	52,5	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		1,26	1,05						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		крупа гречневая	130/3						

	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		<b>426</b>			<b>14,10</b>	<b>15,01</b>	<b>61,99</b>	<b>429,89</b>	<b>3,57</b>	
ВСЕГО:		<b>1824,5</b>			<b>53,00</b>	<b>56,29</b>	<b>242,58</b>	<b>1678,04</b>	<b>50,10</b>	

День 8 - ой

Наименование блюдов и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						№1 Дели2010
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>400</b>			<b>11,33</b>	<b>11,45</b>	<b>54,71</b>	<b>377,75</b>	<b>2,48</b>	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73,сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
	или фарш куриный		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,10						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,10	1,10						
	соль иодированная		0,11	0,11						

	масса готовых фрикаделек			11,00						
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		57,9	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012

<b>Итого:</b>	<b>685</b>			<b>18,22</b>	<b>21,34</b>	<b>94,99</b>	<b>631,98</b>	<b>18,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	20			1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье		20,00	20,00						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>6,50</b>	<b>7,38</b>	<b>28,99</b>	<b>199,60</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>									
Омлет натуральный	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк2016
яйцо		96	80						
молоко		75	75						
масса омлетной смеси			155						
масло сливочное		2,5	2,5						
соль иодированная масса готового омлета		0,4	0,4						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30			2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
		30,00	30,00						
<b>Итого:</b>	<b>366</b>			<b>13,96</b>	<b>15,27</b>	<b>63,98</b>	<b>429,83</b>	<b>0,29</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1831</b>			<b>52,84</b>	<b>58,59</b>	<b>256,37</b>	<b>1733,56</b>	<b>26,74</b>	

День 9- ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						

Чай с молоком,сахаром	Молоко		90,00	90,00						№ 413 сб дошк 2016	
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20		
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						№3 сб дошк2016	
	Сахар		6	6							
	Молоко		92	90							
	Вода		90	90							
	Батон нарезной		30,00	30,00							
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04		
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>			<b>409</b>			<b>11,01</b>	<b>12,07</b>	<b>54,30</b>	<b>378,78</b>	<b>2,10</b>	
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
ОБЕД											
Салат из припущенной моркови с изюмом		60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ГТК №790 от 28.12.2022	
	морковь масса припущенной моркови		64,00	51,20							
	изюм масса набухшего изюма		6,00	6,00							
	сахар		3,00	3,00							
	лимон		7,14	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы		180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016	

	цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		13,60	13,60						
	Яйцо		4,32	3,60						
	вода		2,50	2,50						
	Соль		0,24	0,24						
	Масса лапши			14,40						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Бульон		170,00	170,00						
	Соль		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему		180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ГТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса готовой мякоти птицы			40,00						
	картофель		173,70	130,60						
	лук репчатый		13,60	11,30						
	морковь		7,10	5,60						
	Масло сливочное		4,60	4,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>655</b>			<b>19,07</b>	<b>21,31</b>	<b>94,11</b>	<b>626,83</b>	<b>10,66</b>	
Кисломолочный напиток	<b>ПОЛДНИК</b>	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016

(Кефир,ряженка,ка тык, <b>напиток</b> <b>ацидофильный/йо</b> <b>гург</b> )	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,79</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,80</b>	<b>1,44</b>	
<b>УЖИН</b>										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>283</b>			<b>13,33</b>	<b>15,33</b>	<b>62,03</b>	<b>428,53</b>	<b>2,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1647</b>			<b>51,60</b>	<b>57,66</b>	<b>257,44</b>	<b>1737,94</b>	<b>27,08</b>	



Наименование блюдов и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b> Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,32</b>	<b>12,05</b>	<b>54,58</b>	<b>377,85</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b> Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b> Салат из кукурузы к/с	60			1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 сб дошк 2016
кукуруза к/с		93,52	56,00						
Сахар		1,20	1,20						
Масло растительное		3,60	3,60						

Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
яйцо		1,06	0,88						
вода		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
хлеб пшеничный		12,6	12,6						
молоко		18,2	18,2						
сухари панировочные		7	7						
масса полуфабриката			81						
масло растительное		3	3						
Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		35,00	35,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
морковь		18,75	15,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						

Кисель	томатная паста		3,50	3,50						№ 648, сб шк2004
	Масло растительное		5,00	5,00						
		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>686</b>			<b>18,77</b>	<b>20,05</b>	<b>94,82</b>	<b>625,49</b>	<b>15,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
			189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,69</b>	<b>8,55</b>	<b>37,19</b>	<b>256,58</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>										
Капуста тушеная с мясом индейки		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00						
	масса готовой индейки			30,00						
	капуста свежая		180,00	144,00						
	вода питьевая		28,80	28,80						
	масса тушеной капусты			114,30						
	лук репчатый		11,70	9,80						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	масса пассерованного лука			5,40						
	мука пшеничная		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода		18,00	18,00						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,50	0,40						
	Масло растительное		0,24	0,24						
	мука пшеничная		0,84	0,84						

	масло сливочное		0,84	0,84						
	томатная паста		1,10	1,10						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахарный песок		0,18	0,18						
	масса готового соуса			18,00						
	масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		<b>396</b>			<b>14,12</b>	<b>14,38</b>	<b>62,90</b>	<b>428,58</b>	<b>115,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1862</b>			<b>54,73</b>	<b>58,18</b>	<b>263,19</b>	<b>1782,90</b>	<b>139,02</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18279,50</b>			<b>533,72</b>	<b>587,02</b>	<b>2571,95</b>	<b>17728,27</b>	<b>642,33</b>	