



Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
крекер									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88,сб дошк2016
цыпята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						

Капуста тушеная	Капуста свежая	150	215,00	172,00	3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Морковь		3,75	3,00						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Компот из свежемороженых фруктов	фрукты	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		720			23,39	17,65	95,82	646,13	32,69	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	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						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	180/5	185,00	180,00	5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		5,00	5,00						
Омлет с сыром	Яйцо	10/150	126,00	105,00	17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59	
ВСЕГО:		1770,00			64,33	70,07	234,87	1838,17	38,68	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнo	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016

	Сыр		30,00	30,00								
	Масло сливочное		10,20	10,00								
			5,00	5,00								
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60			
2 - ой ЗАВТРАК												
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ		
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	дошк 2016		
ОБЕД												
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб		
	огурцы соленые		32,76	18,00						дошк 2016		
	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 с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,96	6,84	9,03	120,53	8,80	№110, сб		
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						шк 2004		
	или фарш говяжий		11,40	11,40								
	лук репчатый		1,19	1,00								
	яйцо		0,96	0,8								
	вода питьевая		1,00	1,0								
	соль иодированная		0,10	0,10								
	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		2,00	2,00								
	Бульон		140,00	140,00								
	Сметана		7,00	7,00								
Тефтели рыбные в сметанном соусе		60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ		
	рыба (минтай с/м БГ)		55,08	40,50						дошк 2011		
	или фарш рыбный		40,50	40,50								
	Хлеб пшеничный		6,00	6,00								
	вода		6,00	6,00								
	яйцо		6,30	5,25								
	Лук репчатый		10,80	9,00								
	Мука пшеничная		3,75	3,75								
	соль иодированная		0,38	0,38								
	Масса полуфабриката			70,50								
	Масло растительное		2,00	2,00								
	соус:											
	сметана		5,00	5,00						№372 СБ дошк		
	вода		15,00	15,00						2016		
	Мука пшеничная		1,50	1,50								
	соль иодированная		0,13	0,13								
	масса соуса			20,00								
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ		
	Картофель		159,60	119,70						дошк 2016		
	Молоко		22,12	21,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
	соль иодированная		0,52	0,52								
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб		
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						шк 2004		
	Сахар		9,00	9,00								
	вода		180,00	180,00								
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр		
										134, Дели +		
										2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр		
Итого:		722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14	144, Дели +		
										2012		
ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк		
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						2016		
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сб дошк		
	Творог		112,20	110,00						2016		

Крупа манная		7,20	7,20						
Яйцо		6,00	5,00						
Сахар		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						
повидло		30,00	30,00						
Итого:		330							
ВСЕГО:		1582,00			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98
					61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60	табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 Сб дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016
крупа пшениная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
или фарш говяжий		38,00	38,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
Вода		10,00	10,00						
лук репчатый		4,20	3,50						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Соус молочный:									
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
Вода		12,50	12,50						
Сахар		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						

Макаронные изделия отварные с маслом	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	5,02	2,89	27,04	154,22		№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной	смородина красная замороженная	180	12,00	12,00	0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		693			22,21	16,87	91,99	615,20	6,91	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Картофель запеченный дольками	картофель	130	250,70	188,50	3,59	12,37	28,64	240,24	18,85	№314 СБ шк 2017
	соль иодированная		1,30	1,30						
	масло растительное		8,00	8,00						
Итого:		310			9,07	17,25	37,71	342,24	21,31	
ВСЕГО:		1663			44,33	55,56	224,22	1581,38	33,63	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
		138	115						
		40	40						
		5	155						
		0,7	0,7						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	60			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
		68,64	48,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						

Птица, тушенная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы	200	112	105,0	10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб дошк 2016
	соус сметанный : Вода или отвар сметана		15	15,0						№372 Сб дошк 2016
	мука пшеничная		5	5,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	масса соуса		0,16	0,16						
	картофель			20,0						
	морковь		129	97,0						
	Лук репчатый		37,5	30,00						
	зеленый горошек к/с		28	23,00						
	Масло растительное		10	6,00						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	масса овощей с соусом		0,8	0,8						
				160,0						
Компот из свежемороженых фруктов	фрукты	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 Сб дошк 2016
	свежезамороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной										табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
		705			20,57	12,50	85,55	549,64	28,05	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 Сб дошк 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	50	30,00	30,00	7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 Сб шк 2017
	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						
Итого:		230			10,48	4,00	29,33	187,10	1,71	
ВСЕГО:		1410			54,62	45,66	155,34	1262,14	90,41	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180								
		11,00	11,00	5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180								
		2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10								
		30,00	30,00	2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010

масло сливочное		10,00	10,00								
Итого:		400				11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00		2,26	2,94	22,32	125,10	табл 6 стр 136, Ддели +, 2012	
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200		1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016	
Итого:		230				3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
ОБЕД											
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	свекла	50	60,80	47,50		0,71	3,04	4,18	46,95	3,33	№34 СБ шк 2016
	Масло растительное		3,00	3,00							
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7				3,61	5,85	7,35	102,40	8,54	ТТК 535 23,12,2020
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40							
	или фарш говяжий		11,40	11,40							
	Лук репчатый		1,19	1,00							
	вода		1,00	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	соль иодированная		0,90	0,90							
	картофель		62,50	50,00							
	капуста свежая		31,25	25,00							
	зеленый горошек к/с		16,70	10,00							
	морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		1,50	1,50							
	Вода		130,00	130,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Суфле рыбное		70				11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00							
	масса отварной рыбы			50,00							
соус молочный	Молоко		18,00	18,00							№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3							
	Мука пшеничная		3,00	3							
	вода		3,50	3,50							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	масса соуса молочного			24,00							
	Яйцо		10,50	8,75							
	масса полуфабриката			80,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Рис отварной с маслом сливочным		130/3				3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль иодированная		2,60	2,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из яблок		180				0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0							
	вода		183,0	183,0							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00		1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Ддели + 2012
Итого:		695	45,00	45,00		2,98	0,54	17,82	89,10		
ПОЛДНИК						19,94	17,21	59,10	477,65	13,37	
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00		5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30				20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
	Творог		103,40	102,00							
	Манная крупа		9,60	9,60							
	Яйцо		7,20	6,00							
	Сахарный песок		9,60	9,60							
	Соль йодированная		0,46	0,46							
	Масло сливочное		4,80	4,80							
	Сухари панировочные		4,80	4,80							
	Сметана		4,80	4,80							

Итого:	330	30,00	30,00							
ВСЕГО:	1655,00			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03		
				60,42	58,66	196,13	1591,71	21,29		

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		БРУТТО	НЕТТО	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
крупа рисовая		25	25						
Молоко		100	100						
Вода		76	76						
Сахар		5	5						
соль йодированная		1	1						
Масло сливочное порционнo	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30	30						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие									
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
огурцы соленые		50,73	44,5						
масса припущенных соленых огурцов			40,5						
Лук репчатый		5,4	4,5						
Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
картофель		80	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
вермишель		8	8						
бульон куриный		140	140						
соль йодированная		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему	190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24,06,2020
цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
масса отварной мякоти птицы			50,00						
картофель		175,00	131,00						
лук репчатый		13,00	11,00						
морковь		8,00	6,40						
масло сливочное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,85	0,85						
вода питьевая		25,00	25,00						
масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов	180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
апельсин		40,23	27,00						
сахарный песок		18,00	18,00						
цедра		4,50	4,50						
вода		145,00	145,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			22,04	15,48	91,46	593,87	9,38	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб дошк 2016

(кефир, ряженка, катык, йогурт)		кисломолочный напиток		185	180						
Пирожок печёный с повидлом	40					2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
Мука пшеничная		20,00	20,00								
мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90								
Масло сливочное		0,90	0,90								
сахар		1,06	1,06								
Яйцо		1,20	1,00								
соль иодированная		0,30	0,30								
дрожжи сухие		0,25	0,25								
Вода		8,05	8,05								
масса теста			31,20								
повидло фруктовое		18,40	18,00								
Масло растительное		0,13	0,13								
Яйцо		0,96	0,80								
Итого:	220					7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
ВСЕГО:	1435					40,73	36,39	199,28	1290,87	22,72	

День 7-ой 2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200								
крупка пшеничная		25,00	25,00	4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Д
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное	5,00	5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
крекер									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой	50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 Сб дошк 2016
капуста морская сушеная		1,09	1,09						
картофель		35,52	26,70						
лук репчатый		8,51	7,09						
огурцы соленые		15,17	8,34						
масло растительное		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
Картофель		106,6	80						
Морковь		10	8						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,2	0,2						
Вода		130	130						
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
Биточки рубленые из рыбы	80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	81,60	60,00	60,00	6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016
или фарш рыбный		60,00	60,00							
крупа манная		2,00	2,00							
яйцо		14,40	12,00							
Лук репчатый		17,90	15,00							
вода		6,00	6,00							
соль иодированная		0,80	0,80							
сахар		0,20	0,20							
сухари панировочные		6,00	6,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
Масса полуфабриката			95,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
Итого:	678	45,00	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Напиток из красной смородины замороженной	180				0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
смородина красная замороженная		12,00	12,00							
сахарный песок		15,00	15,00							
вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной	45									
Итого:	678	45,00	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Шарлотка с яблоками	40				0,20	0,02	9,40	62,00		ТТК от 14.01.2020г
яйцо		8,80	7,30							
сахарный песок		9,12	9,12							
соль йодированная		0,24	0,24							
мука пшеничная		7,30	7,30							
яблоки свежие		32,50	22,70							
масло растительное		0,24	0,24							
сухари панировочные		0,48	0,48							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	180/5				5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
сахар		5,00	5,00							
Итого:	225				5,42	4,52	21,59	171,95	1,26	
ВСЕГО:	1553				47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02	

8-ой день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	№160, сб шк 2004
суповая засыпка (звездочки)		14,40	14,40						
Вода		54,00	54,00						
Молоко		126,00	126,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Сахар		1,44	1,44						
соль иодированная		1,20	1,20						
Чай с сахаром	180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		10,00	10,00						
Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	410			7,62	12,83	42,41	314,68	0,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016

		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		60			1,79	3,11	3,75	50,15	6,60	№10 Сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		96,20	57,60						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп с крупой и картофелем на м/б		200			1,58	2,19	11,66	72,60	6,60	№86 Сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	крупя рисовая		10,00	10,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	бульон		150,00	150,00						
Мясо тушеное по-татарски с овощами		50/130			18,03	15,57	24,54	310,62	29,55	Сб рецептур Казань 1997стр 87
	говядина (лопатка б/к)		80,00	80,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	масса отварного мяса			50,00						
	картофель		138,00	103,00						
	масса отварного картофеля			100,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	морковь		15,00	12,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		5,00	5,00						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			25,90	21,57	85,61	641,47	42,75	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Ватрушка Французская		150			10,90	10,38	23,65	231,62		№248, Партнер Уфа
	мука пшеничная		53,5	53,5						
	Сахарный песок		17,13	17,13						
	Масло сливочное		21,4	21,4						
	Творог		48,06	47,13						
	Сахарный песок		17,07	17,07						
	Яйцо куриное		12,96	10,8						
Итого:		350			17,92	18,48	44,01	413,62	0,54	
ВСЕГО:		1545			51,84	53,28	181,83	1413,77	54,11	

День 9 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						

		сыр	10,20	10,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,82	3,71	5,06	56,90		№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 и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73, 128, сб дошк 2016
	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		1,50	1,50						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,90	0,90						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		68,70	44,60						
	или фарш куриный		44,60	44,60						
	вода		7,00	7,00						
	рис		6,20	6,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			17,50						
	Лук репчатый		15,60	13,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		4,50	4,50						
	масса полуфабриката			84,00						
	соус сметанно- томатный:			30,00						
	сметана		7,50	7,50						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль йодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		735			23,30	22,25	101,95	702,78	15,57		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		№419 СБ дошк 2016
Слойка сладкая	мука пшеничная	50	31,00	31,00	4,45	4,95	28,50	176,37	0,17		стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо		3,00	2,50							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	молоко		12,50	12,50							
	сахар		1,00	1,00							
	дрожжи сухие		0,40	0,40							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	прослойка:										
	сахар		5,00	5,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	масса полуфабриката			57,50							
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75							
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13							
Омлет натуральный	яйцо	150	138	115	14,23	18,55	2,60	235,00	0,25		№229,сб дошк2016
	молоко		40	40							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		5	5							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса готового омлета			150							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88		
ВСЕГО:		1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05		

День 10- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	180/10/7			4,60	5,50	9,89	111,96	6,78	№82 сб дошк 2016

	говядина 0,1к (дошатак)		16,00	16,00								
	масса отварной говядины			10,00								
	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		1,00	1,00								
	Бульон		132,00	132,00								
	Сметана		7,00	7,00								
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00			№286 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		91,12	67								
	масса отварной рыбы			53								
	Хлеб пшеничный		11	11								
	яйцо		8,4	7								
	молоко		16	16								
	масло сливочное		3	3								
	соль иодированная		0,5	0,5								
	Масло растительное		1,3	1,3								
	Соус молочный											
	молоко		15	15								
	масло сливочное		1,65	1,65								
	Мука пшеничная		1,65	1,65								
	Вода		15	15								
	Сахар		0,3	0,3								
	соль иодированная		0,2	0,2								
	масса соуса			30								
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23			
	Картофель		159,60	119,70								
	Молоко		22,12	21,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
	Соль иодированная		0,52	0,52								
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36		№394 СБ дошк 2016	
	фрукты											
	свежемороженые		20,00	20,00								
	Вода		183,00	183,00								
	сахар		10,0	10,0								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		722			26,34	19,59	84,08	624,36	22,37			
	ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44		№420 СБ дошк 2016	
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02		№203 сб дошк 2016	
	крупа рисовая		37,00	37,00								
	вода		75,00	75,00								
	соль иодированная		0,25	0,25								
	творог		45,50	45,00								
	яйца		6,00	5,00								
	сахар		6,00	6,00								
	масло сливочное		4,00	4,00								
	сухари панировочные		4,00	4,00								
	сметана		4,00	4,00								
	масса полуфабриката			170,00								
	молоко сгущенное		25,00	25,00								
Итого:		355			13,51	11,85	73,64	447,10	2,46			
ВСЕГО:		1607			50,70	42,85	230,96	1456,46	36,03			

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00							№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	14,36	91,00	0,19		
	Сахар		10,00	10,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10			табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		№418 сб дошк 2016
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00		
ОБЕД											
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65			№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		77,65	46,50							
	сахарный песок		1,00	1,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			2,05	4,43	9,30	92,60	0,40		№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00							
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	Масса 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		1,00	1,00							
Биточки "Домашние"		70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07		Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13							
	морковь		55,13	55,13							
	Лук репчатый		16,4	13,12							
	соль иодированная		12,6	10,5							
	яйцо		0,57	0,57							
	Мука пшеничная		0,84	0,7							
	масло растительное		5,25	5,25							
			2,6	2,6							
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68		№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										
	вода		40,00	40,00							№366 ,сб дошк 2016
	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							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,00							
Кисель		180					18,00	72,00			№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							

		Сахар	9,00	9,00						
		вода	180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			25,42	21,70	78,31	618,10	9,15	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Шанежка наливная с яйцом	мука пшеничная	50	25,00	25,00	4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:		230			10,03	6,88	31,42	221,90	2,46	
ВСЕГО:		1585			50,94	47,42	201,05	1438,84	16,01	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) НЕТТО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
				ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д	
		25,00	25,00							
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
		5,00	5,00							
Чай с сахаром	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	Дели2010	
		0,45	0,45							
		10	10							
		180,0	180,0							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:		425			8,21	6,32	51,16	294,00	0,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	дошк 2016	
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	60			0,66	3,10	6,90	58,02		№36 сб дошк 2016	
		51,45	40,50							
		17,70	15,60							
		1,80	1,80							
		3,00	3,00							
Суп картофельный с полбяная крупой с мясными фрикадельками	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016	
		11,90	11,40							
		11,40	11,40							
		1,19	1,00							
		0,96	0,8							
		1,00	1,0							
		0,10	0,10							
		12	12							
		80	60							
		10	8,00							
		9,52	8,00							

	соль иодированная		2	2							
	вода		1,3	1,3							
Фрикадельки из птицы в сметанно-томатном соусе		50/25	140	140		7,56	7,55	5,74	121,03	1,39	№325,373 сб дошк 2016
	цпылята - бройлеры с/м		57,00	37,00							
	или фарш куриный		37,00	37,00							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	вода		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масса полуфабриката			57,50							
	Масло растительное		0,70	0,70							
соус сметанно-томатный	масса готовых фрикаделек			50,0							
	сметана		6,25	6,3							
	мука пшеничная		1,9	1,9							
	вода		18,8	18,80							
	томатная паста		1	1,00							
	соль иодированная		0,2	0,2							
Макаронные изделия отварные с маслом	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	5,02	2,89	27,04	154,22			№219 Сб дошк 2016
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке											
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной											табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2			
ПОЛДНИК			718		22,32	18,21	95,28	639,61	12,23		
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180							
Запеканка творожная со сгущенным молоком		120/30			23,23	17,02	37,24	396,00			№251, сб дошк 2016
	Творог		112,2	110							
	Крупа манная		7,2	7,2							
	Яйцо		6	5							
	Сахар		9,6	9,6							
	Сметана		4,8	4,8							
	Масло сливочное		4,8	4,8							
	Сухари панировочные		4,8	4,8							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	сгущенное молоко		30	30							
Итого:		330									
ВСЕГО:		1573			28,45	21,52	44,80	488,00	0,54		
ИТОГО за 12 дней		19178,00			60,4785	46,545	212,24	1517,605	23,01375		
Примечание:					651,84	629,23	2466,32	18207,00	403,70		

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%