



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:	403			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие	50	51	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80	73,60 32,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	690			21,07	15,38	99,10	643,75	13,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 60,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
		10,00 1,10 1,10	10,00 1,10 1,10						

Пюре Картофельное	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
		140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Картофель		22,12	21,00						
	Молоко		5,00	5,00						
	Масло сливочное		0,52	0,52						
	соль иодированная									
		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный	чай весовой		6,00	6,00						
	сахар		180,00	180,00						
	Вода									
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
ВСЕГО:		1834			59,64	47,24	239,16	1649,16	43,81	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/5			4,83	9,30	29,41	220,52	0,86	ТТК №1Д								
	Крупа полбяная		22,50	22,50														
	Молоко		90,00	90,00														
	вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Какао с молоком	Масло сливочное	5,00	5,00															
		180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Какао-порошок		2,00	2,00														
	Сахар		6,00	6,00														
Молоко	110,00		110,00															
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	80,00	80,00															
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное	5,00	5,00															
Итого:		400			10,79	16,99	55,77	422,98	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016								
	картофель		32,88	24,00														
	огурцы соленые		32,76	18,00														
	морковь		15,36	12,00														
	лук репчатый		3,60	3,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	Капуста свежая		20,00	16,00														
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной говядины			40/40									11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
			говядина лопатка б/к								64,00	64,00						
соль йодированная		0,40	0,40															
масса отварной говядины			40,00															
морковь		17,50	14,00															
лук репчатый		8,50	7,10															
вода питьевая		30,00	30,00															
томатная паста		1,20	1,20															
мука пшеничная в/с		2,00	2,00															
масло растительное		2,70	2,70															
соль йодированная		0,20	0,20															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016						
	гречневая крупа	61,90		61,90														
	вода питьевая	92,30		92,30														
	соль йодированная	0,40		0,40														
	масло сливочное	3,00		3,00														
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017								
	яблоки свежие		34,00	30,00														
	сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		720			27,34	26,27	110,18	794,57	16,46									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								

(жатык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) Королевская ватрушка	кисломолочный напиток	150	185,00	180,00	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28	
ВСЕГО:		1843			62,92	58,75	258,30	1824,83	26,03	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д	
	Крупа рисовая		13,50	13,50							
	Крупа пшеничная		10,00	10,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90,00	90,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
Итого:			5,00	5,00							
2 - ой ЗАВТРАК			403		14,38	14,55	65,79	452,29	2,31		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)			100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:			100		1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
ОБЕД											
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20	51,00	50,00	5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017	
	картофель		95,76	72,00							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,60	7,20							
	томатная паста		0,72	0,72							
	масло растительное		1,80	1,80							
	Бульон		126,00	126,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	фрикадельки рыбные:			20							
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80							
	или фарш рыбный		19,00	18,80							
	яйцо куриное		2,88	2,40							
	лук репчатый		3,60	3,00							
	соль иодированная		0,24	0,24							
	вода питьевая		3,00	3,00							
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00							
	масса готовых фрикаделек			20,00							
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м	70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	или фарш куриный		57,89	55,13							
	морковь		16,53	13,12							
	Лук репчатый		18	15							
	Масло растительное		1,5	1,5							
	масса припущенного лука			8							
	соль иодированная		0,57	0,57							
	яйцо		0,84	0,7							
	Мука пшеничная		5,25	5,25							
	масса полуфабриката			82,6							
	масло растительное		2,6	2,6							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 С6 дошк 2016	
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	

	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
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		708			26,37	17,85	100,07	665,55	12,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65	
ВСЕГО:		1777			65,05	68,82	231,00	1805,88	69,44	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д								
	Крупа ячневая		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														
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	5,00	5,00															
		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016								
	Кофейный напиток		2,50	2,50														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		108,00	108,00														
Бутерброд с маслом сливочным			30/5									2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной	30,00		30,00														
	Масло сливочное	5,00		5,00														
Итого:		400			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016								
	свекла		61,50	48,00														
	яблоки		11,40	10,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87 сб дошк 2016								
	Картофель		47,88	36,00														
	Горох		14,58	14,40														
	Морковь		11,52	9,00														
	Лук репчатый		8,64	7,20														
	Масло растительное		3,60	3,60														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		126,00	126,00														
	Индейка тушеная с овощами по-татарски			40/30									10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
			индейка филе								56,00	56,00						
соль иодированная		0,40	0,40															
масса отварного филе индейки			40,00															
лук репчатый		26,40	22,00															
морковь		12,50	12,00															
Масло сливочное		2,50	2,50															
бульон		10,00	10,00															
Пюре картофельное			140				2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016						
		Картофель			159,60	119,70												
	Молоко	22,12		21,00														
	Масло сливочное	5,00		5,00														
	соль иодированная	0,52		0,52														
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016								
	урюк		18,40	18,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	вода		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	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		700			23,50	22,25	85,59	647,93	28,62									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016								

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
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						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1816			65,18	60,73	208,07	1671,29	34,90	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	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						
Чай без сахара, с мармеладом	Масло сливочное	180/20	3,00	3,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	мармелад		30,00	30,00						
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с изюмом		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		70,00	56,00						
	масса припущенной моркови			51,60						
	изюм		4,08	4,00						
	масса набухшего изюма			6,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками		180/10			3,41	3,13	8,80	81,35	5,99	№86, 128 сб дошк 2016
	крупа пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	мясные фрикадельки:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						

	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			20,38	27,07	79,08	651,33	34,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
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 йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		625			21,94	14,75	82,69	548,91	3,74	
ВСЕГО:		1873			51,87	53,37	239,97	1658,61	48,95	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/5			8,15	8,79	31,61	239,10	1,48	№183, сб шк 2017
	крупка гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком,сахаром		180			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			13,47	15,69	57,58	426,54	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие		50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71сб шк 2017
	помидоры свежие		51	50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						

Жаркое по-домашнему из отварной птицы	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
Хлеб ржаной	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		662			21,26	15,95	64,26	493,88	17,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай всесовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		551			21,17	29,59	29,50	469,17	1,76	
ВСЕГО:		1813			56,91	61,23	171,55	1474,39	26,45	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		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						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№414 Дели 2016
		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		108,00	108,00						№1 Дели 2016
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	огурцы свежие		51,00	50,00						№86 сб дошк 2016
		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10							

Биточки рубленые из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
Пюре Картофельное	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
		685			18,93	14,64	84,21	550,77	26,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,50	2,50						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		586			21,75	18,18	81,57	577,08	92,52	
ВСЕГО:		1771			52,28	47,12	231,49	1589,11	130,31	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК			брутто	нетто				Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			7,47	9,52	33,84	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						
Какао с молоком	Масло сливочное	5,00	5,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	Какао-порошок	2,00	2,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	110,00	110,00							
	Вода	80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			13,43	17,21	60,20	454,37	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленные		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
	Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной			180/10/7						
капуста свежая		45,00	36,00							
картофель		28,73	21,60							
морковь		9,00	7,20							
лук репчатый		8,57	7,20							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль иодированная		0,60	0,60							
вода питьевая		140,00	140,00							

Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Сметана		7,00	7,00							
		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк. №303, 366, 2016	
Гороховое пюре	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00							
	или фарш говяжий		39,90	38,00							
	лук репчатый		24,00	20,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса пассерованного лука репчатого			10,00							
	хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	вода питьевая		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			72,00							
Компот из урюка	масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			60,00							
	соус томатный:										
	вода питьевая		20,00	20,00							
	масло сливочное		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90							
	морковь		1,50	1,20							
	лук репчатый		0,72	0,60							
	томатная паста		1,25	1,25							
	масло растительное		0,30	0,30							
Хлеб ржаной	соль иодированная		0,20	0,20							
	сахар		0,20	0,20							
	масса готового соуса			20,00							
	горох	130	66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
	соль йодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		163,00	163,00							
	Масло сливочное		2,40	2,40							
	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Сахар		6,00	6,00							
Итого:	вода		183,00	183,00							
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
		692			26,40	19,50	83,20	621,86	18,66		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20	185,00	180,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016	
	Творог		121,20	120,00							
	Манная крупа		10,40	10,40							
	Сахар		10,40	10,40							
	Яйцо куриное		6,24	5,20							
Чай с сахаром	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	Сметана		5,20	5,20							
	Повидло		20,40	20,00							
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
		516			21,99	20,03	52,65	476,30	0,91		
	Итого:	1808			62,83	56,74	216,25	1637,33	25,86		
ВСЕГО:											

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		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						
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное	180	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90,00	90,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		403			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	

2 - ой ЗАВТРАК		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44		№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Гуляш из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			26,58	18,90	84,98	628,99	4,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		663			24,64	22,09	91,13	654,57	24,13	
ВСЕГО:		1844			63,93	54,74	235,10	1715,33	90,08	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/4			7,74	6,32	39,82	247,76	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	4,00	4,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			10,14	10,88	62,30	388,14	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	сахарный песок	180/10	1,20	1,20	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупка рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
соль иодированная	0,18	0,18								
сахар	0,18	0,18								
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	сахар	45	6,00	6,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
			45,00	45,00						
Итого:		660			16,62	13,96	57,13	434,57	42,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
масса готового омлета		150,00								

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 с6 дошк 2016
Шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:	638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:	1 912			51,88	56,30	197,17	1517,22	94,11	
ИТОГО за 10 дней	18291			592,48	565,04	2228,07	16543,15	589,94	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1829			59,25	56,50	222,81	1654,32	58,99	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%