

Утверждено
 Директор СКО
 Работодатель



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет



Наименование блюда (продукта)	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал		
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	154,46	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Соль		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб. дошк. 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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дошк сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в под упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,750	№411 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп со свежими картофелем, с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,190	№88 СБ дошк 2016
пшеница - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
лук репчатый		1,19	1						
мясо куриное		0,96	0,8						
соль поваренная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
картофель		59,9	45						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,14	6						
сухомят засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль поваренная		0,50	0,50						
вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо 5%)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панарочные		2,8	2,8						
соль поваренная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			52						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каши дробная вязкая с маслом сливочным	110/2			2,56	2,36	28,88	113,00		ТТК №3Д
Крупа дробная		23,00	23,00						
Вода		88,00	88,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль поваренная		0,25	0,25						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	60,30		табл 6 стр 144 Дошк + 2012
Итого:	555,00			17,43	18,03	84,25	528,97	7,99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, латыш)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток		155	150						
Пудинг рыбный	45/15			8,08	2,93	4,40	80,00	0,12	№316 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						

	яйцо		4,8	4							
	молоко		9	9							
	масло сливочное		1,7	1,7							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	Масло растительное		0,8	0,8							
	масса пудинга			45							
	Соус молочный										
	молоко		7,5	7,5							
	масло сливочное		0,8	0,8							
	Мука пшеничная		0,8	0,8							
	Вода		7,5	7,5							
	Сахар		0,15	0,15							
	соль иодированная		0,09	0,09							
	масса соуса			15							
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016	
	Картофель		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль иодированная		0,45	0,45							
Чай с сахаром		150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
Итого:		542,00			18,48	16,84	56,57	452,13	15,72		
ВСЕГО:		1650,00			45,90	46,56	207,68	1394,54	29,55		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	358			9,96	15,01	46,75	368,45	1,50	
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
		15,6	12,5						
		16,63	12,5						
		11,25	9,0						
		7,80	6,5						
		32	25,0						
		1,5	1,5						
		3,0	3,0						
		0,65	0,7						
		120	120,0						
		7,0	7,0						
Плов из отварной птицы с рисовой крупой	150			8,91	8,22	23,16	212,45		№321 сб дошк 2016
		65,9	62,1						
			27,0						
		5,0	5,0						
		10,7	9,0						

Кисель	Морковь		20,38	16,3						
	Крупа рисовая		44,0	44,0						
	вода питьевая		65,0	65,0						
	Соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового риса с овощами							125,0		
	масса готового плова							150,0		
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		532			13,42	15,86	60,92	462,59	9,67	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	масса готовой запеканки							110		
	Повидло		20,40	20,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№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 йодированная		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						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		490			12,36	15,72	54,47	398,87	3,08	
ВСЕГО:		1480,00			36,14	46,99	171,93	1276,91	24,25	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,52	11,10	50,22	334,35	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
			34,00						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016

	крупя пшеничная		10	10							
	картофель		66,5	50							
	Морковь		8,75	7							
	Лук репчатый		8,33	7							
	Масло растительное		1,7	1,7							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Бульон		100,0	100,0							
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3							
	Хлеб пшеничный		30,77	29,3							
	Вода		7,3	7,3							
	Вода		9,0	9,0							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	Масса полуфабриката			46,0							
	Масло растительное		0,6	0,6							
	Соус молочный:			20,0							
	Молоко		10,0	10,0							
	Масло сливочное		1,04	1,0							
	Мука пшеничная		1,04	1,0							
	Вода		10,0	10,0							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,2	0,2							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016	
	макаронные изделия		38,5	38,5							
	вода		231,0	231,0							
	соль иодированная		0,45	0,45							
	масло сливочное		3	3							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	2,03	№394 сб дошк 2016	
	урюк		15,3	15,0							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		515			15,05	14,81	64,85	456,92	9,31		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016	
Фрикадельки рыбные отварные		60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№279 сб дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00							
	хлеб пшеничный		47,25	45,00							
	яйцо		9,00	9,00							
	яйцо		7,20	6,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	вода питьевая		9,00	9,00							
Картофель тушеный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016	
	Картофель		146,30	110,00							
	масло растительное		4,50	4,50							
	Лук репчатый		7,20	6,00							
	Морковь		10,63	8,50							
	соль иодированная		0,34	0,34							
	соус			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	Мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	соль иодированная		0,16	0,16							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		530			20,93	18,31	58,93	487,35	93,92		
ВСЕГО:		1595			45,50	44,21	194,20	1363,42	109,03		

День 4 - 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 ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			3,05	6,11	19,47	145,06		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Вола	25/5/20	108	108	2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное повидло		5	5						
			20,4	20						
Итого:			363		7,90	12,88	55,74	368,14	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:		120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД										
Салат из свежлы с яблоками	свекла	40	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	1,170	№36 сб дошк 2016
	яблоки		8,00	7,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	Картофель	150	40,05	30	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м	150	73	69,0	13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
Итого:		525			19,88	17,12	52,75	446,53	13,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, йогурт)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Омлет с сыром	яйцо	130	102	85	12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№220 сб дошк2016
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№392 Дели2010
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	35	21,00	21,00	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		495			21,04	29,68	46,02	508,54	1,40	
ВСЕГО:		1503			50,62	60,28	179,71	1437,21	106,40	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	------------------	------------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С					
Суп молочный с геркулесовой крупой	ЗАВТРАК	180							№101,сб дошк 2016				
	геркулес		11,00	11,00	2,67	3,22	5,53	64,08		0,59			
	вода		54,00	54,00									
	Молоко		126,00	126,00									
	Масло сливочное		1,80	1,80									
	Сахар		0,80	0,80									
	Соль		0,70	0,70									
Какао с молоком		180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016			
	Какао-порошок		2,00	2,00									
	Сахар		6,00	6,00									
	Молоко		110,00	110,00									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5							№3 сб дошк2016				
	Вода		80,00	80,00									
	Батон нарезной		25	25	2,53	5,69	12,92	115,67		0,07			
	Сыр	5,1	5										
	Масло сливочное	5	5										
Итого:		370			8,87	12,10	29,32	270,53	2,09				
Сок в ассортименте в инд.упаковке	2 - ой ЗАВТРАК	200							№418 Дель2016				
			200	200	1,00		20,20	84,80		4,00			
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00				
Салат из моркови с яблоками	ОБЕД	40							№41 сб дошк 2016				
	морковь		37,80	30,00	0,42	0,07	3,41	15,96		1,750			
	яблоки		11,40	10,00									
	сахар		0,40	0,40									
	Суп картофельный с вермишелью и с куриными фрикадельками			150/10			3,49	2,86		10,48	88,11	5,05	№88 сб дошк 2016
			цыпленок - бройлеры с/м		17,50	11,40							
			или фарш куриный		11,97	11,40							
			лук репчатый		1,19	1,00							
			яйцо куриное		0,96	0,80							
			вода		1,00	1,00							
			соль		0,10	0,10							
			масса готовых фрикаделек			10,00							
			картофель		66,50	50,00							
			морковь		7,50	6,00							
			Лук репчатый		7,20	6,00							
Масло растительное		1,50	1,50										
вермишель		6,00	6,00										
соль		0,50	0,50										
вода	115,00	115,00											
Суфле рыбное в молочном соусе		50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,72	№284,371 сб дошк 2016			
	минтай ПБГ		58,80	43,20									
	масса отварной рыбы			36,00									
	молоко		13,00	13,00									
	Масло сливочное		2,00	2,00									
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00									
	вода		3,00	3,00									
	соль		0,10	0,10									
	масса соуса молочного			17,00									
	яйцо куриное		8,04	6,70									
	масса пф			57,00									
	Масло растительное		1,70	1,70									
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным			110/3			2,66	4,62	27,55		162,47		№304 сб шк 2017
			Крупа рисовая		39,30	39,30							
соль иодированная		0,50	0,50										
Вода питьевая		82,50	82,50										
Компот из яблок		150			0,12	0,12	3,98	58,36	0,68	№390 СБ дошк 2016			
	яблоки свежие		27,4	24,0									
	вода		152,0	152,0									
Хлеб ржаной		40			2,64	0,48	15,84	79,20		2012			
	сахар		5,0	5,0									
Итого:		553			12,73	11,56	66,10	467,60	8,20				
Молоко кипяченое	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016			
	молоко		158	150									
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом			130/20			15,70	17,03	19,49		285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016
			говядина (котлетное мясо б/к)		35,40	34,00							
			или фарш говяжий		35,70	34,00							
			масло сливочное		2,40	2,40							
			масса готового мясного фарша			26,00							
Картофель	165,60	124,5/120,4											
масса отварного протертого картофеля		118,00											

	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса прилушенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	соус сметанный :			20,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15,0	15,0	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		2012
Итого:		495			23,01	23,66	51,30	502,47	8,42	
ВСЕГО:		1618			45,62	47,31	166,92	1325,40	22,71	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			7,14	13,08	37,11	293,75	1,13	
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленые порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017
		54,60	30,00						
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 99, сб шк 2017
		60	45						
		25	20						
		8,75	7						
		8,4	7						
		3	3						
		0,65	0,65						
		115	115						
		5	5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			12,50	13,95	12,78	227,57	5,21	ТТК 580/а от 24.06.2020
		73,20	69,00						
			30,00						
		140,00	105,00						
		13,80	11,50						
		14,38	11,50						
		3,75	3,75						
		3,75	3,75						
		0,60	0,60						
			120,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
		17,50	17,50						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
Итого:	520			17,28	20,85	46,97	457,15	13,96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом	110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016
		103,2	101,2						
		6,6	6,6						
		5,28	4,4						

	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса готовой запеканки			110						
	Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	крекер	10	10,0	10,0	0,90	1,80	6,40	44,98		
Итого:		445			10,28	10,73	40,20	287,22	76,06	
ВСЕГО:		1415			35,11	45,06	134,08	1085,12	101,15	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№114 сб дошк 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
		10,2	10						
Сыр порционнно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
Итого:	363			12,70	14,30	58,76	414,81	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
		48,10	28,80						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150/10			4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91 сб дошк 2016
		24,4	23						
			10						
		66,6	50						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,6	1,32						
		7,3	7,3						
		0,1	0,1						
			13,5						
			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
		52,20	50,00						
		52,50	50,00						
		2,00	2,00						
			40,00						
		46,55	35,00						
		23,40	17,60						
			16,00						
		18,48	15,40						
			12,32						
		32,13	25,70						
			22,70						
		0,50	0,50						
		4,00	4,00						
		33,00	33,00						№366 ,сб дошк 2016
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		2,66	2,00						
		1,20	1,00						
		2,00	2,00						
		0,50	0,50						
		0,33	0,33						

	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
Итого:		575			25,54	29,25	69,64	654,96	21,82	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
	сахар		2	2						
Котлеты рыбные любительские	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	60	72,0	52,5	8,09	2,54	6,41	81,00	2,08	№272 СБ дошк 2016
	Морковь		15,1	12,2						
	масса отварной моркови			12,0						
	хлеб пшеничный		5,0	5,0						
	вода		6,0	6,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	масса пассерованного лука			4						
	яйцо		8,4	7,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Масса полуфабриката			75,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		529			17,62	8,12	59,81	382,69	3,56	
ВСЕГО:		1667			56,86	51,66	208,41	1537,25	31,29	

День 8 - ой

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 манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	353			9,83	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели 1 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	

Винегрет с соевыми огурцами	ОБЕД	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 сб 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соевые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной		150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, 128сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон или вода		120	120						
	Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
	пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		26,67	25,40						
	рис		4,00	4,00						
	рис		3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	2,03	№394 сб дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		553			14,39	17,12	63,57	470,92	16,05	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		480			19,88	27,44	41,68	493,52	2,19	
ВСЕГО:		1506			45,91	57,31	176,86	1416,98	110,49	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						

Чай с молоком, сахаром	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло сливочное	170/6	3	3	1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6	6							
	Молоко		82	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода		90	90							
	Батон нарезной	25/5/5	25	25	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016	
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		354			9,84	11,68	45,68	329,48	1,87		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из свежей капусты		40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016	
	капуста свежая		47,25	37,80							
	масса прогретой капусты			34,00							
	морковь		5,00	4,00							
	Сахар		0,70	0,70							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/6			2,73	5,28	8,20	94,67	2,15	№82 сб дошк2016	
	цыпленок - бройлеры с/м		17,5	11,4							
	иной фарш куриный		11,97	11							
	лук репчатый		1,19	1							
	Яйцо куриное		0,96	0,8							
	вода		1	1							
	соль		0,1	0,1							
	масса готовых фрикаделек			10							
	картофель		59,85	45							
	крупа перловая		6	6							
	морковь		7,5	6							
	лук репчатый		3,57	3							
	Масло растительное		2	2							
	огурцы соленые		16,38	9							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Бульон или вода		114	114							
	сметана		6	6							
Рыба запеченная с картофелем		150			10,20	10,22	14,51	190,50	4,63	№264, 370 сб дошк 2016	
	минтай ПБГ		81,60	60,00							
	иной фарш рыбный		63,00	60,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	картофель		84,50	50,60							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	сухари панировочные		2,80	2,80							
	масса соуса			51,00							
	молоко		26,00	26,00							
	Масло сливочное		5,60	5,60							
	мука пшеничная в/с		5,60	5,60							
	вода		26,00	26,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката			166,0							
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
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		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:		566			18,63	19,15	63,66	511,84	9,47		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
Запеканка рисовая с творогом		120			6,50	6,36	33,80	228,80		№ 263 сб дошк 2016	
	крупа рисовая		32,00	32,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	вода		60,00	60,00							
	творог		26,50	26,00							
	Яйцо куриное		4,80	4,00							
	сахарный песок		8,80	8,80							
	Масло сливочное		3,20	3,20							
	сухари панировочные		3,20	3,20							
	сметана		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			136,00							
	масса готовой запеканки			120,00							
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Стр.150 СБ Казань 1997	
	мука пшеничная в/с		21,70	21,70							
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70							

	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль йодированная		0,28	0,28						
	сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо куриное		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	Яйцо куриное		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		465			13,90	13,49	61,60	457,36	3,07	
ВСЕГО:		1585			43,37	44,31	191,14	1383,49	18,41	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) Брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	353,00			10,55	13,04	49,56	358,74	1,84	
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
		48,10	28,80						
		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
		10,5	10,5						
		0,72	0,72						
		3,6	3						
		2,1	2,1						
		0,18	0,18						
			12						
			30						
		7,50	6,0						
		7,14	6,0						
		3	3						
		143	143,00						
		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		57,6	40						
		42	40						
		12,5	10						
		9	7,5						
		0,4	0,4						
		0,6	0,5						
		3,5	3,5						
		1,5	1,5						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
		53,20	40,00						
		24,00	19,20						
			18,00						
		20,40	16,80						
			13,20						
		32,75	26,20						
			24,00						
		0,60	0,60						
		4,00	4,00						
									№366 ,сб дошк 2016
		35,00	35,00						
		1,58	1,58						

	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	3,98	58,36	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
Итого:		545			14,50	29,05	44,18	545,48	19,40	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
	сыр голландский		8,16	8						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		510			15,56	14,51	47,24	382,51	77,10	
ВСЕГО:		1508,00			41,01	57,00	150,78	1333,73	108,34	
ИТОГО за 10 дней		15527,00			446,02	500,70	1781,70	13554,05	661,62	
В среднем на 1 ребенка в день		1552,70			44,60	50,07	178,17	1355,41	66,16	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

Утверждаю
 Директор СЕД «АБК-Пэймент»
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации
 А.Павлов

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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пошаевые			Энергетическая ценность	Вит. А	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49		0,85	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						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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	111,60		№1 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,23	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк,2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	5,190	№88 СБ дошк 2016
пшеница - бройлеры с/м		26,3	17,1						
иш фарш куриный		18,00	17,1						
лук репчатый		1,79	1,5						
ябло куриное		1,44	1,2						
соль иодированная		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			15						
картофель		79,8	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		9,52	8						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон или вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	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						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
Крупа ячневая		27,00	27,00						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	683			22,94	24,11	104,44	684,14	10,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,28	№420 СБ дошк 2016



(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25							
	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	Соус молочный										
	молоко		10	10							
	масло сливочное		1,1	1,1							
	Мука пшеничная		1,1	1,1							
	Вода		10	10							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20							
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							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411,сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Длели +2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		636			23,15	19,25	65,42	527,87	18,42		
ВСЕГО:		1899,00			57,48	60,11	243,38	1703,56	34,47		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		ые веществ			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк2016
		30	30						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	1,51	
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		144,00	144,00						
		7,00	7,00						

Плов из отварной птицы с рисовой крупой	- 200			11,19	10,93	31,80	282,55		№321,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		85,3	80,5						
масса отварной мякоти птицы			35,0						
Масло сливочное		6,0	6,0						
Лук репчатый		14,28	12,0						
Морковь		26,9	21,5						
Крупа рисовая		58,0	58,0						
томатная паста		3,5	3,5						
вода питьевая		123,0	123,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса готового риса с овощами			165,0						
масса готового плова			200,0						
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 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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	702			19,21	21,27	94,05	671,87	12,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Запеканка творожная с повидлом	130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016
Творог		122,00	119,60						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,24	5,20						
Сахар		10,00	10,00						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
масса готовой запеканки			130,00						
Повидло		20,40	20,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№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						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 410,412,сб дошк 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	573			18,09	21,60	60,17	552,29	4,07	
ВСЕГО:	1778,00			49,80	60,14	219,76	1698,03	27,85	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	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 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						

Итого:		- 406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты		60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		70,00	55,50						
	масса прогретой капусты			50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка пшеничная		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						
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 или фарш куриный		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		38,90	37,00						
	Вода		9,00	9,00						
	соль иодированная		12,00	12,00						
	Масса полуфабриката		0,35	0,35						
	Масло растительное			57,00						
	Соус молочный:		0,70	0,70						
	Молоко			25,00						
	Масло сливочное		12,50	12,50						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		1,3	1,3						
	Сахар		12,50	12,5						
	соль иодированная		0,30	0,3						
			0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	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
Итого:		673			18,75	18,99	79,13	567,38	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189	180						
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	хлеб пшеничный		63,00	60,00						
	яйцо		12,00	12,00						
	масло сливочное		9,60	8,00						
	соль иодированная		3,00	3,00						
	вода питьевая		0,12	0,12						
			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						
	смстана		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	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Итого:		636			26,07	21,52	67,24	571,18	112,31	

ВСЕГО:	1895			57,52	54,38	236,04	1673,39	129,73	
---------------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		ые веществ			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
Батон нарезной		30,00	30,00					0,10	
масло сливочное		10,00	10,00						
повидло		20,40	20,00						
Итого:	423			9,17	17,77	63,92	450,04	1,27	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели-2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,10	3,86	46,02	1,750	№36 сб дошк 2016
свекла		61,50	48,00						
яблоки		11,40	10,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	4,21	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Птица, тушенная 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						
соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
Вода или отвар		15	15,0						
сметана		5	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
картофель		137	103,0						
морковь		37,5	30,00						
Лук репчатый		28	23,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса овощей с соусом			160,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			26,39	21,76	68,92	589,24	18,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, йогурт)	180	185	180	5,22	4,50	9,36	99,60	1,26	№420 Сб дошк 2016
Омлет с сыром	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№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	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010

Булочка с сахаром	сахар	6,00	6,00	3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Вода	180,00	180,00						
	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 иодированная	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							табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:	596			25,30	32,19	57,24	620,52	1,69	
ВСЕГО:	1824			62,67	72,32	215,28	1773,80	111,63	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,59	№101, сб дошк 2016
геркулес		12,00	12,00						
вода		60,00	60,00						
Молоко		140,00	140,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
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	30/3/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	420			10,25	12,59	32,50	290,75	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с вермишелью и с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,06	№88 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,30	17,10						
лук репчатый		17,95	17,10						
лук репчатый		1,79	1,50						
яйцо куриное		1,44	1,20						
вода		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			15,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
вермишель		8,00	8,00						
вода		140,00	140,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Суфле рыбное в молочном соусе	70			4,76	4,77	6,77	88,90	1,00	№284,371 сб дошк 2016
мянтей ПБГ		81,60	60,00						
масса отварной рыбы			50,00						
молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
яйцо куриное		10,50	8,75						
масса пф			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3	46,40 0,60 98,00 3,00	46,40 0,60 98,00 3,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Компот из яблок	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	180	31,92 183,0 6,0	28,0 183,0 6,0	0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	яблоки свежие вода сахар	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		683			15,45	14,89	80,73	576,61	11,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий масло сливочное масса готового мясного фарша Картофель масса отварного протертого картофеля Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	150/30	39,00 39,40 2,80 30,00 190,70 12,72 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	37,50 37,50 2,80 30,00 143,45 136,60 10,60 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,90 6,00 8,00 180,00	0,90 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		598			26,64	25,07	62,34	573,82	10,29	
ВСЕГО:		1881,00			53,24	52,56	193,75	1517,50	27,61	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
Итого:	404			10,01	10,45	44,63	320,36	1,20	
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленые порционно	50	91,00	50,00	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№70 сб шк 2017

Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180/7	66,5 31,25 10 9,6 3,6 0,8 135 7	50 25 8 8 3,6 0,8 135 7	1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 99,сб шк 2017	
Жаркое из отварной птицы домашнему	200			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020	
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	662			23,06	28,31	59,83	601,56	18,23		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180		185 180		5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом	130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016	
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
Кондитерское изделие	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136,Дели +,2012	
Итого:	531			16,32	16,31	50,71	458,64	91,24		
ВСЕГО:	1697			49,78	55,47	164,97	1427,56	120,67		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Энергетическая ценность			Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
Итого:	410			14,60	16,67	71,50	494,71	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									

Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180/10'			6,11	6,12	13,58	143,56	4,50	№91 сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м	24,4	23					
		масса отварной птицы		10					
		картофель	79,8	60					
		Морковь	9	7,20					
		Лук репчатый	8,6	7,20					
		Масло растительное	1,8	1,8					
		соль йодированная	0,6	0,6					
		Бульон	135	135					
		клецки:		18					
		мука пшеничная в/с	5,50	5,50					
		Масло сливочное в/с	0,60	0,60					
		яйцо	1,92	1,60					
		вода	8,80	8,80					
		соль йодированная	0,16	0,16					
		масса теста		16,20					
		масса готовых клецек		18,00					
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
		говядина б/к (котлетное мясо)	65,60	62,50					
		фарш говяжий	65,60	62,50					
		Масло растительное	2,50	2,50					
		масса готового мясного фарша		50,00					
		картофель	63,44	47,70					
		морковь	31,92	24,00					
		масса запеченной моркови		22,00					
		Лук репчатый	24,00	20,00					
		масса припущенного лука		16,00					
		капуста свежая	43,75	35,00					
		масса припущенной капусты		31,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
		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	3,20	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 с фаршем		200,00					
Ватрушка с творогом	75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
		мука пшеничная	39,75	39,75					
		Яйцо куриное	2,52	2,10					
		Масло сливочное	1,80	1,80					
		вода питьевая	16,00	16,00					
		сахарный песок	2,10	2,10					
		дрожжи сухие	0,30	0,30					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		мука пшеничная	1,80	1,80					
		творог	30,00	29,25					
		Яйцо куриное	1,62	1,35					
		сахарный песок	1,65	1,65					
		мука пшеничная	1,35	1,35					
		Яйцо куриное	1,8	1,5					
		Масло растительное	0,3	0,3					
		Масло растительное	0,3	0,3					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	740			34,61	39,79	92,98	881,83	30,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
		сахар	3,00	3,00					
Котлеты рыбные любительские	75			10,11	3,18	8,01	101,29	2,60	№272 СБ дошк 2016
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	89,0	65,5					
		Морковь	68,8	65,5					
		Морковь	19,1	15,3					
		масса отварной моркови		15,0					
		хлеб пшеничный	6,3	6,3					
		вода	7,5	7,5					
		Лук репчатый	12,0	10,0					

	масса пассерованного лука			5						
	яйцо		10,5	8,8						
	соль иодированная		1,0	1,0						
	Масса полуфабриката			93,8						
	Масло растительное		2,5	2,5						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016
	крупя гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	1,50						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		601			21,57	10,38	67,26	448,58	4,38	
ВСЕГО:		1931			71,68	66,84	249,91	1901,44	40,32	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность - Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	55,46	401,88	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 сб 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,95	11,39	№73, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
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
		48,80	31,70						
		33,30	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						

	соус сметанно- томатный:			25,00						
	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 с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	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
Итого:		680			17,85	21,80	78,17	586,56	20,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо	150	96	80	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		566			23,00	31,55	46,94	563,96	2,63	
ВСЕГО:		1766			54,08	68,39	205,77	1666,40	115,56	

День 9- 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 рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк 2016
		30	30						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,16	№82 сб дошк 2016
		17,5	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						

	Яйцо куриное	0,96	0,8							
	вода	1	1							
	соль иодированная	0,1	0,1							
	масса готовых фрикаделек		10							
	картофель	79,8	60							
	крупа перловая	8	8							
	морковь	10	8							
	лук репчатый	4,76	4							
	Масло растительное	3	3							
	огурцы соленые	21,84	12							
	соль йодированная	0,7	0,7							
	Бульон или вода	132	132							
	сметана	7	7							
Рыба запеченная с картофелем		180		12,24	12,26	17,41	228,60	4,63	№264, 370 сб дошк 2016	
	минтай ПБГ	97,92	72,00							
	или фарш рыбный	75,60	72,00							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	картофель	101,50	60,80							
	Масло сливочное	6,00	6,00							
	сухари панировочные	3,40	3,40							
	масса соуса		61,00							
	молоко	31,00	31,00							
	Масло сливочное	6,70	6,70							
	мука пшеничная в/с	6,70	6,70							
	вода	31,00	31,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	масса полуфабриката		200,0							
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 пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		692		22,59	23,60	77,78	626,47	14,57		
УЦЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		180		5,22	4,50	9,36	99,60	1,26	№420 Сб дошк 2016	
			185							
Запеканка рисовая с творогом		150		8,12	7,95	42,26	286,00		№ 203 сб дошк 2016	
	крупа рисовая		40,00	40,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	вода		75,00	75,00						
	творог		32,50	32,00						
	Яйцо куриное		6,00	5,00						
	сахарный песок		11,00	11,00						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
	масса готовой запеканки			150,00						
Слойка сладкая		50		4,22	4,81	25,22	151,00		Стр.150 СБ Казань 1997	
	мука пшеничная в/с		31,10	31,00						
	мука пшеничная в/с		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 куриное		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 полуфабриката			57,50						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010	
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		573		17,69	17,29	83,07	563,08	4,09		
ВСЕГО:		1854		55,19	54,58	244,67	1708,50	24,40		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						

	Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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	111,60		№1 сб дошк,2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		400			10,19	11,33	44,18	340,20	2,03		
	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	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016	
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		14,00	14,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль йодированная		0,24	0,24							
	масса подсушенной лапши			16,00							
	масса вареной лапши			40,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м		80,00	55,00							
	или фарш куриный		58,00	55,00							
	Морковь		17,5	14,00							
	Лук репчатый		12	10,00							
	соль йодированная		0,6	0,6							
	Яйцо		0,84	0,7							
	Мука пшеничная		5	5							
	Масло растительное		2	2							
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 яблок		180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие.		31,92	28,0							
	вода		183,0	183,0							
	сахар		6,0	6,0							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		675			19,63	38,47	57,09	712,53	25,77		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		294,00	294,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	сыр голландский		10,20	10,00							

Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	546			18,26	16,93	55,66	448,98	92,51	
ВСЕГО:	1721			48,49	67,13	166,73	1548,71	130,31	
ИТОГО за 10 дней	18246			559,93	611,90	2140,24	16618,88	762,56	
В среднем на 1 ребенка в день	1825			55,99	61,19	214,02	1661,89	76,26	

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., 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%