



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-лы			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/5			3,82	6,11	21,08	155,20	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		3,5	3,5						
соль иодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>8,11</b>	<b>12,47</b>	<b>38,99</b>	<b>289,24</b>	<b>1,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,27	0,04	2,13	9,98	1,09	№41 СБ дошк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			4,93	5,03	10,57	114,52	5,38	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
суповая заправка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			7,88	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,5	№354 сб дошк2016
Капуста свежая		172	137,6						
Лук репчатый		5,71	4,8						
Морковь		3	2,4						
Мука пшеничная		1,44	1,44						
Масло растительное		4,2	4,2						
Сахар		3,6	3,6						
соль иодированная		0,8	0,8						
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ дошк 2016
фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						

Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>			<b>18,35</b>	<b>17,72</b>	<b>52,46</b>	<b>458,49</b>	<b>28,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,36	3,76	8,01	83,17	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток сахар		155	150						
		2	2						табл 10 стр 202, Дели +,2012
Кондитерские изделия	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		
<b>Итого:</b>	<b>160</b>			<b>0,39</b>	<b>3,06</b>	<b>6,25</b>	<b>54,20</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>									
Пудинг рыбный	45/15			7,40	4,45	5,25	90,68	0,32	№286 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	16,36	109,84	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			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>355,00</b>			<b>11,79</b>	<b>8,51</b>	<b>38,92</b>	<b>279,22</b>	<b>14,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1525,00</b>			<b>39,26</b>	<b>41,75</b>	<b>149,25</b>	<b>1134,15</b>	<b>47,26</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/5			6,03	6,29	30,97	205,03	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		3,5	3,5						
соль иодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5	5						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>12,35</b>	<b>14,01</b>	<b>48,22</b>	<b>361,45</b>	<b>1,90</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		21,84	12,00						

	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,55	6,43	№110, сбшк2004
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
Плов из отварной индейки		150			8,41	13,48	30,68	289,14	0,13	№443 сбшк2004
	индейка филе		33,60	33,6						
	масса вареного мяса			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Морковь		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		1,3	1,3						
	масса гарнира			126,0						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00		№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>537</b>			<b>12,80</b>	<b>21,10</b>	<b>69,91</b>	<b>538,44</b>	<b>8,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150			4,36	3,76	6,32	76,69	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка дорожная		35	155	150	2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>6,73</b>	<b>8,64</b>	<b>21,05</b>	<b>188,93</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	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 иодированная		0,55	0,55						
	повидло		20	20						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>400</b>			<b>21,33</b>	<b>17,54</b>	<b>46,26</b>	<b>431,33</b>	<b>12,35</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1577,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>53,83</b>	<b>61,29</b>	<b>198,06</b>	<b>1573,16</b>	<b>26,17</b>	

День 3 - ий

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

продуктов	порции	(в гр)					ценность		рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/5			5,32	6,32	35,49	220,41	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		3,5	3,5						
соль иодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>10,21</b>	<b>13,06</b>	<b>57,88</b>	<b>390,27</b>	<b>2,02</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	30			0,54	0,03	0,90	6,91	9,01	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
Лук репчатый		3,60	3,00						
сахар		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,62	5,18	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
пыльца - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	40/20			6,06	8,24	7,10	128,78	0,13	№ 305 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		31,76	30,40						
Хлеб пшеничный		30,40	30,40						
Вода		6,40	6,40						
лук репчатый		8,00	8,00						
Масса полуфабриката		3,36	2,80						
Масло сливочное			47,00						
Соус молочный:		1,60	1,60						
Молоко			20,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Мука пшеничная		1,04	1,04						
Вода		1,04	1,04						
Сахар		10,00	10,00						
соль иодированная		0,24	0,24						
соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,18	2,63	23,41	134,16		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,06	9,12	38,69	30,07518797	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
смородина красная замороженная		10,00	10,00						
сахарный песок		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>553</b>			<b>17,10</b>	<b>14,92</b>	<b>63,67</b>	<b>465,36</b>	<b>44,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>5,72</b>	<b>22,10</b>	<b>163,85</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	60			7,06	0,83	4,84	55,20	0,31	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00						
		45,00	45,00						

	хлеб пшеничный		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 тушёный с овощами в соусе		120			3,50	5,70	26,75	173,02	30,85	№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						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>375</b>			<b>12,08</b>	<b>6,69</b>	<b>70,41</b>	<b>384,56</b>	<b>31,19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>45,87</b>	<b>40,39</b>	<b>226,68</b>	<b>1457,04</b>	<b>82,06</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	130			13,11	14,63	2,33	193,55	0,25	№229,сб дошк2016
		120	100						
		35	35						
			135						
		4	4						
		0,6	0,6						
			130						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395Дели2010
		2	2						
		5	5						
		75	75						
		90	90						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарины)	95	128,25	95	0,76	0,19	7,14	36,19	36,19	2012 стр.186 табл.9
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18,22</b>	<b>21,20</b>	<b>29,28</b>	<b>371,98</b>	<b>37,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 сб шк2016
		34,30	27,00						
		11,80	10,40						
		1,20	1,20						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,91	3,49	СБ дошк.2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,15	0,15						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			10,08	7,93	20,94	196,21	24,36	№319 Сб дошк 2016
		84	79,0						
			30,0						
		15,0	15,0						№372 Сб дошк 2016
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		82,4	61,6						
		32,0	25,6						

	Лук репчатый		17,6	14,4						
	зеленый горошек к/с		6,7	4,0						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,00	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>530</b>			<b>16,71</b>	<b>14,06</b>	<b>63,58</b>	<b>457,61</b>	<b>30,43</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	5,40	1,35	5,42	50,13	1,08	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		35			5,50	1,22	13,59	87,40	0,20	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	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						
	<b>Масса полуфабриката</b>			<b>41,00</b>						
	Яйцо (на смазку изделий)		0,84	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>10,90</b>	<b>2,57</b>	<b>19,01</b>	<b>137,53</b>	<b>1,28</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Пудинг творожный со сгущенным молоком		110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№438 СБ 2004
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	сгущенное молоко		20,00	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>305</b>			<b>20,07</b>	<b>15,76</b>	<b>54,74</b>	<b>440,90</b>	<b>0,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1560</b>			<b>66,52</b>	<b>53,60</b>	<b>179,23</b>	<b>1461,02</b>	<b>72,24</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,21	5,53	64,03	0,59	№101,сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>365</b>			<b>8,99</b>	<b>10,93</b>	<b>22,78</b>	<b>220,45</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисель	150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004
		17,50	17,50						

	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,83</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с		40			1,07	2,15	6,41	49,48	7,81	№26,сб дошк 2016
	Картофель		29,80	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек к/с		10,00	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			4,40	7,07	5,77	108,83	6,68	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	картофель		50,00	37,50						
	капуста свежая		23,75	19,00						
	зеленый горошек к/с		12,53	7,50						
	морковь		9,40	7,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Вода		112,50	112,50						
	Сметана		5,00	5,00						
Суфле рыбное		50			8,60	5,44	1,14	87,78	0,20	№284 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный			4,50	4,50						№371 Сб дошк 2016
	Молоко		4,50	4,50						
	Масло сливочное		0,70	0,7						
	Мука пшеничная		0,70	0,7						
	вода		0,90	0,90						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса молочного			6,00						
	Яйцо		9,60	8,00						
	сыр мягкий		8,16	8,00						
	масса полуфабриката			55,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	26,87	140,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 Сб дошк 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>558</b>			<b>19,48</b>	<b>17,75</b>	<b>63,81</b>	<b>499,25</b>	<b>17,54</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое		150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
<b>Итого:</b>		<b>165</b>			<b>5,71</b>	<b>6,46</b>	<b>16,82</b>	<b>147,92</b>	<b>1,95</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17	27,36	1,27	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		31,25	25						
	Лук репчатый		6	5						
	Томат-паста		4	4						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Сахар		0,3	0,3						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,05	20,51	25,04	310,24	5,63	№308 Сб дошк 2016
	говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий		35,40	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 припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>355</b>			<b>11,27</b>	<b>20,72</b>	<b>46,22</b>	<b>406,49</b>	<b>9,14</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1593</b>			<b>45,46</b>	<b>55,85</b>	<b>162,63</b>	<b>1326,12</b>	<b>31,28</b>	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная с маслом сливочным	140/5			3,23	4,52	18,43	127,17	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		3,5	3,5						
		0,7	0,7						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб дошк 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		76,6	75						
		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>8,12</b>	<b>11,25</b>	<b>40,83</b>	<b>297,03</b>	<b>1,35</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	30			0,82	2,16	4,36	40,14	1,40	№57 СБ дошк 2016
		30,6	30						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150			1,61	1,70	10,47	70,91	4,95	№88 СБ дошк 2016
		6	6						
		60	45						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		105	105						
		1	1						
Жаркое из птицы по-домашнему	150			11,75	7,97	14,70	177,15	6,20	ТТК №580/а от 24.06.2020
		98,10	92,00						
			47,00						
		144,70	108,80						
		11,30	9,40						
		5,90	4,70						
		3,80	3,80						
		0,60	0,60						
		18,80	18,80						
			103,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк. 2016
Напиток из цитрусовых	150			0,35	0,06	7,17	35,05	19,61	№346, СБ дошк 2016
		19,36	13,00						
		14,40	13,00						
		5,00	5,00						
		124,00	124,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>615</b>			<b>17,56</b>	<b>12,75</b>	<b>61,85</b>	<b>447,10</b>	<b>41,66</b>	



ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сатык, йогурт)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,36	3,76	6,32	76,69	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>4,75</b>	<b>6,82</b>	<b>12,57</b>	<b>130,89</b>	<b>0,45</b>	
УЖИН										
Гуляш из индейки	индейка филе	30/30	42,00	42,0	8,06	8,32	2,74	118,76	2,57	№293 сб дошк 2016
	Вода		20,0	20,0						
	Морковь		12,5	10,0						
	Лук репчатый		6,00	5,0						
	Томатная паста		0,90	0,9						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масса соуса			30,0						
Каша пшеничная вязкая на воде	пшеничная крупа	110	22,00	22,00	2,94	3,11	18,01	111,77		№331 Сб дошк 2016
	вода		85,00	85,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника растворимого	Шиповник растворимый	150/5	1,1	1,1	0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	№ 417 Дели 2016
	сахар		5	5						
	Вода питьевая		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>340</b>			<b>13,02</b>	<b>11,80</b>	<b>36,18</b>	<b>303,78</b>	<b>77,53</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1570</b>			<b>44,07</b>	<b>42,62</b>	<b>164,05</b>	<b>1231,80</b>	<b>123,49</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/5			5,32	6,32	35,49	220,41	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		48	48						
		3,5	3,5						
		0,7	0,7						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели 2010
		2	2						
		5	5						
		75	75						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>335</b>			<b>9,67</b>	<b>12,70</b>	<b>55,30</b>	<b>362,65</b>	<b>1,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд. упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,27	0,04	2,13	9,98	1,09	№41 СБ дошк 2016
		38,12	30,50						
		11,40	10,00						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 сб дошк 2016
		79,95	60						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
		105	105						
		29,5	26,2						
			10,00						
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
		51,00	37,50						
		37,50	37,50						
		1,25	1,25						
		9,00	7,50						
		11,10	9,30						
		3,75	3,75						
		0,35	0,35						
		0,14	0,14						

	сухари панировочные		3,75	3,75						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,40	1,40						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/3			6,01	3,69	27,40	166,69	1,15	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		47,60	47,60						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	масса каши			100,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,65						
	масса каши с овощами			110,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из с/м фруктов		150			0,11	0,09	11,77	48,91	1,86	№394, сб дошк2016
	фрукты свежемороженые		11,00	11,00						
	сахарный песок		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>18,87</b>	<b>11,74</b>	<b>74,64</b>	<b>488,34</b>	<b>11,69</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток		150/2			4,36	3,76	8,01	83,17	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
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 иодированная		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						
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>10,51</b>	<b>7,41</b>	<b>27,46</b>	<b>217,83</b>	<b>1,08</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Котлеты рубленые из говядины		60			9,43	9,14	7,83	153,16		СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		43,9	42,0						
	или фарш говяжий		42,0	42,0						
	лук репчатый		12,50	10,5						
	Хлеб пшеничный		9,75	9,75						
	Вода		6,20	6,20						
	сухари панировочные		3,40	3,4						
	Соль		0,5	0,5						
	масса полуфабриката			74,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
Рагу из овощей		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		71,5	53,0						
	морковь		24,0	19,2						
	масса запеченной моркови			18,0						
	Лук репчатый		20,4	16,8						
	масса припущенного лука			13,2						
	капуста свежая		16,8	13,2						
	масса припущенной капусты			12,0						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Масло растительное		4,0	4,0						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		35,0	35,0						
	Масло сливочное		1,6	1,6						
	Мука пшеничная		1,6	1,6						
	Морковь		2,6	2,1						
	Лук репчатый		1,3	1,1						
	томатная паста		2,1	2,1						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	сахар		0,4	0,4						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса соуса			35,0						
	масса рагу			120,0						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>380</b>			<b>13,13</b>	<b>15,25</b>	<b>60,61</b>	<b>427,65</b>	<b>6,97</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1593</b>			<b>52,80</b>	<b>47,10</b>	<b>230,63</b>	<b>1549,48</b>	<b>24,04</b>	

День 8 - ой

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/5			4,26	6,06	22,62	162,37	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		3,50	3,50						
соль иодированная		0,70	0,70						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>9,23</b>	<b>13,07</b>	<b>40,53</b>	<b>309,73</b>	<b>2,01</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем , с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,53	5,57	4,95	88,12	9,72	№73,128,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
масса полуфабриката фрикаделек			<b>14,30</b>						
масса готовых фрикаделек			<b>10,00</b>						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		1	1						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			8,29	8,56	6,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		25,40	25,40						
вода		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 иодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,18	2,63	23,41	134,16		№219 Сб дошк.2016

	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 Сб дошк 2016
	изюм		15,00	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>19,47</b>	<b>21,32</b>	<b>66,10</b>	<b>540,03</b>	<b>15,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое		150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>5,72</b>	<b>22,10</b>	<b>163,85</b>	<b>1,95</b>	
Омлет натуральный		150			15,14	16,90	2,69	223,57	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						
Фрукты свежие		95			0,76	0,19	7,14	36,19	36,19	2012 стр.186 табл.9
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарины)			128,25	95						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>425</b>			<b>17,90</b>	<b>17,31</b>	<b>27,31</b>	<b>340,40</b>	<b>38,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1613</b>			<b>53,09</b>	<b>57,42</b>	<b>168,67</b>	<b>1407,00</b>	<b>60,65</b>	

День 9- тий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/5			6,03	6,29	30,97	205,03	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		3,5	3,5						
		0,7	0,7						
		5	5						
Чай с молоком,сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб дошк 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		76,6	75						
		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>335</b>			<b>12,26</b>	<b>13,73</b>	<b>52,71</b>	<b>383,95</b>	<b>2,06</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	30			0,54	0,03	0,90	6,91	9,01	№47 СБ дошк 2016
		34,32	24,00						
		3,60	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			1,37	3,95	7,40	74,04	5,05	№82 сб дошк2016
		59,85	45						
		3,57	3						
		7,5	6,0						
		6,00	6,0						
		16,38	9,0						
		2,0	2,0						
		0,8	0,8						
		114,0	114,0						
		6,0	6,0						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,00	8,43	1,96	98,20	0,72	№293 сб дошк 2016

	говядина (лопатка б/к)		48,00	48,0							
	Масса отварного мяса			30,0							
	Вода		22,5	22,5							
	Морковь		13,1	10,5							
	Лук репчатый		6,36	5,3							
	Мука пшеничная		1,5	1,5							
	Масло растительное		2,0	2,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масса соуса			30,0							
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,36	109,84	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							
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144_Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>556</b>			<b>15,00</b>	<b>16,74</b>	<b>55,46</b>	<b>420,19</b>	<b>30,14</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150			5,40	1,35	5,42	50,13	1,08	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Слойка сладкая		35			3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	стр 150 СбКазань 1997	
	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	яйцо		2,10	1,75							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	сахар		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль иодированная		0,28	0,28							
	масса теста			35,00							
	прослойка:										
	сахар		3,50	3,50							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	масса полуфабриката			40,25							
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50							
	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10							
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>8,52</b>	<b>4,82</b>	<b>25,37</b>	<b>173,63</b>	<b>1,20</b>		
	<b>УЖИН</b>										
Запеканка рисовая с творогом		130			7,14	5,63	37,02	231,40	0,05	№203 сб дошк 2016	
	крупа рисовая		32,00	32,00							
	вода		65,00	65,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	творог		40,40	40,00							
	яйца		5,16	4,30							
	сахар		5,00	5,00							
	масло сливочное		3,50	3,50							
	сухари панировочные		3,50	3,50							
	сметана		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			147,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк. 2016	
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134_Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>400</b>			<b>9,46</b>	<b>6,22</b>	<b>63,65</b>	<b>354,75</b>	<b>9,57</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1601</b>			<b>45,86</b>	<b>41,51</b>	<b>209,80</b>	<b>1385,52</b>	<b>45,47</b>		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/5			5,80	7,73	26,29	198,73	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		3,5	3,5						
		0,7	0,7						
		5,00	5,00						

Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395Дели2010	
Кофейный напиток		2	2							
Сахар		5	5							
Молоко		75	75							
вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>325,00</b>			<b>10,08</b>	<b>14,10</b>	<b>44,20</b>	<b>332,78</b>	<b>1,64</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016	
зеленый горошек к/с		48,10	28,80							
масло растительное		1,50	1,50							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	150/10			3,88	5,18	7,00	95,62	0,54	№94 сб дошк2016	
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4							
или фарш говяжий		11,4	11,4							
Лук репчатый		1,19	1							
яйцо		0,96	0,8							
вода		1	1							
соль иодированная		0,10	0,1							
Мука пшеничная		11,3	11,3							
Яйцо		3,6	3							
бульон		2,1	2,10							
Соль		0,2	0,2							
Масса лапши			12							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,14	6							
Масло растительное		3	3							
Бульон		143,00	143,00							
Соль		0,5	0,5							
Биточки "Домашние"	60			13,01	5,23	4,24	115,50	3,22	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
цыплята - бройлеры с/м		71,4	47,26							
или фарш куриный		47,26	47,26							
морковь		14,1	11,28							
Лук репчатый		10,8	9							
соль иодированная		0,5	0,5							
яйцо		0,72	0,6							
Мука пшеничная		4,5	4,5							
масло растительное		2,3	2,3							
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016	
картофель		71,50	53,00							
морковь		24,00	19,20							
масса запеченной моркови			18,00							
Лук репчатый		20,40	16,80							
масса припущенного лука			13,20							
капуста свежая		16,80	13,20							

	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366, еб дошк 2016
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		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						
Напиток из красной смородины замороженной		150			0,15	0,06	9,1	39	30,08	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		10,00	10,00						
	сахарный песок		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>560</b>			<b>22,37</b>	<b>18,41</b>	<b>49,58</b>	<b>460,48</b>	<b>44,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
<b>ИТОГО</b>		<b>165</b>			<b>5,71</b>	<b>6,46</b>	<b>16,82</b>	<b>147,92</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ)	50	58,80	43,20	8,60	5,44	1,14	87,78	0,20	№284 Сб дошк 2016
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный	Молоко		4,50	4,50						№371 Сб дошк 2016
	Масло сливочное		0,70	0,7						
	Мука пшеничная		0,70	0,7						
	вода		0,90	0,90						
	соль йодированная		0,90	0,90						
	масса соуса молочного			6,00						
	Яйцо		9,60	8,00						
	сыр мягкий		8,16	8,00						
	масса полуфабриката			55,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/3			3,40	3,08	15,35	102,73		№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		27,50	27,5						
	Вода		88,00	88,0						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
	соль йодированная		0,28	0,28						
Напиток из шиповника растворимого		150/5			0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,1	1,1						
	сахар		5	5						
	Вода питьевая		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>14,41</b>	<b>8,93</b>	<b>34,38</b>	<b>275,50</b>	<b>75,16</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1518,00</b>			<b>53,20</b>	<b>47,90</b>	<b>157,61</b>	<b>1269,69</b>	<b>125,33</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15703,00</b>			<b>499,97</b>	<b>489,42</b>	<b>1846,62</b>	<b>13794,98</b>	<b>637,99</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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, Тутьельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептур блюддля питания детей г. Москва,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, Тутьельян В.А., МогильныйМ.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 с1.09(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%























