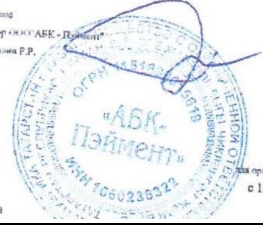
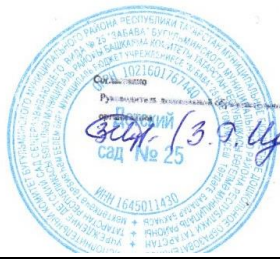


Утверждаю
 Директор ООО «АБК - Пэймент»
 Распутинская Р.Р.



Примерное 10-дневное меню
 для организованной группы детей в дошкольном учреждении
 с 12- часовым пребыванием от 3 до 7 лет



Составлено
 Диетолог (З.П. Цурганушина)

Лист 1 - из 1

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,62	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		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	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			10,59	14,08	51,58	361,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			6,91	7,04	12,72	150,49	6,59	№88, сб дошк2016
		26,3	17,1						
		17,1	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
			21,5						
			15						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		1,20	1,20						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49						
		49	49						
		14,64	12,3						
		11	11						
		14,7	14,7						
		4,00	4,00						
		0,7	0,7						
			75,3						
		1	1						
Капуста тушеная	150			3,06	5,52	11,84	115,50	25,62	№354 сб дошк2016
		215,00	172,00						
		7,14	6,00						
		3,75	3,00						
		1,80	1,80						
		5,25	5,25						
		4,50	4,50						
		1,00	1,00						
Компот из свежемороженых фруктов	180			0,22	0,13	10,06	43,56	1,62	№394 СБ дошк 2016
		20,00	20,00						
		183,00	183,00						
		6,0	6,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Итого:		700			24,83	24,02	66,72	601,87	36,45	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,19	101,94	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Дели + 2012
Итого:		200			6,01	10,62	22,69	210,34	1,26	
УЖИН										
Пудинг рыбный		60/20			10,11	6,85	7,98	134,03	0,46	№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	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		425			14,93	11,55	45,38	344,87	17,45	
ВСЕГО:		1905,00			57,26	60,28	204,54	1595,31	60,79	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5			7,75	7,06	39,88	254,62	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	405			15,06	15,45	60,70	434,12	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	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 бульоне из идейки, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						

	соль иодированная		2,00	2,00							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Плов из отварной индейки		200			11,19	17,93	40,80	384,55	0,18	№443,сбшк2004	
	индейка филе		44,80	44,8							
	масса отварного мяса			32,0							
	масло сливочное		8,0	8,0							
	Лук репчатый		11,9	10,00							
	Морковь		16,3	13,00							
	Крупа рисовая		55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль иодированная		2,0	2,0							
	масса гарнира			168,0							
Кисель		180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	№ 648, сб шк2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		697			18,27	27,97	99,43	745,34	12,51		
	ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,23	4,50	7,57	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016	
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							
Итого:		230			8,62	11,48	28,64	252,39	0,54		
	УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сбдошк 2016	
	Творог		121,55	119,20							
	Крупа манная		7,80	7,80							
	Яйцо		6,50	5,42							
	Сахар		10,40	10,40							
	Сметана		5,20	5,20							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	повидло		20,00	20,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		467			25,62	20,72	56,02	516,29	13,49		
ВСЕГО:		1979,00			68,46	75,62	262,96	2024,39	32,47		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,70	274,44	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			12,17	14,00	71,69	461,88	2,24	

2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
	капуста квашеная		57,20	40,00						
	Лук репчатый		6,00	5,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,76	3,81	8,75	87,89	6,17	№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25			7,60	10,33	8,89	161,44	0,16	№ 305 сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
	или фарш говяжий		38,00	38,00						
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	Вода		10,00	10,00						
	лук репчатый		4,20	3,50						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Соус молочный:									
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,94	2,72	27,66	154,96		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,07	10,50	45	36,36	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		673			20,35	17,51	75,14	549,64	57,69	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		220			8,23	8,42	38,41	263,20	2,34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		80			9,41	1,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	хлеб пшеничный		60,00	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 тушеный с овощами в соусе		140			4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		425			15,79	8,01	81,51	455,95	36,54	
ВСЕГО:		1898			57,43	47,95	284,91	1806,93	102,41	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				Ккал
Омлет натуральный	150	ЗАВТРАК			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						
Кофейный напиток с молоком	180				2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		Кофейный напиток	2,50	2,50						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	90,00	90,00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарины)	100				0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	2012 стр.186 табл.9
		Вода	108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10				2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		масло сливочное	5,00	5,00						
		повидло	10,00	10,00						
Итого:	475			21,15	24,03	33,58	424,12	39,61		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с яблоками	60				0,65	3,65	6,72	62,33	3,86	№36 сб шк2016
		свекла	51,45	40,50						
		яблоки свежие	17,70	15,60						
		сахар	1,80	1,80						
		масло растительное	3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200				4,39	4,22	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				4,39	4,22	13,23	118,60	32,40	№319 Сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м	112	105,0						
		масса отварной мякоти птицы		40,0						
		соус сметанный :								
		Вода или отвар	15	15,0						
		сметана	5	5,0						
		мука пшеничная	1,5	1,5						
		соль иодированная	0,16	0,16						
		масса соуса		20,0						
		картофель	129	97,0						
		морковь	37,5	30,00						
		Лук репчатый	28	23,00						
		зеленый горошек к/с	10	6,00						
		Масло растительное	1,5	1,5						
		соль иодированная	0,8	0,8						
масса овощей с соусом		160,0								
Компот из изюма	180				0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 Сб дошк 2016
		изюм	18,00	18,00						
		масса отварных сухофруктов		28,80						
		Вода	183,00	183,00						
		сахар	6,0	6,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	710			14,62	12,89	78,20	509,53	40,92		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180				5,40	1,80	7,21	66,67	1,44	№420 Сб дошк 2016
	Булочка с сахаром	50	185,00	180,00	7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 Сб шк 2017
		Мука пшеничная	30,00	30,00						
		Мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
		Сахарный песок	3,90	3,90						
		масло сливочное	1,40	1,40						
		Яйцо	2,88	2,40						
		Дрожжи сухие	0,25	0,25						
		Молоко	13,00	13,00						
		Соль йодированная	0,35	0,35						
		Вода	11,80	11,80						
		Масса полуфабриката		59,00						
		Яйцо (на смазку изделий)	1,44	1,20						
		Масло растительное на смазку листов	1,00	1,00						

Итого:	230			13,27	3,55	26,64	191,67	1,71	
УЖИН									
Пудинг творожный со стуженным молоком	130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№438 СБ 2004
Творог		112,06	110,50						
Манная крупа		10,40	10,40						
Яйцо		7,80	6,50						
Сахарный песок		10,40	10,40						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
стуженное молоко		20,00	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	360			23,50	18,63	62,96	513,11	0,52	
ВСЕГО:	1955			73,44	59,10	219,54	1714,69	86,36	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,28	11,96	26,96	250,69	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с	60			1,60	3,22	9,62	74,21	11,71	№26 СБ шк 2017
Картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			4,64	7,97	6,94	123,46	7,93	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
картофель		62,50	50,00						
капуста свежая		31,25	25,00						
зеленый горошек к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		1,50	1,50						
Вода		130,00	130,00						
Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное	70			12,02	7,61	1,59	122,77	0,28	№284 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
масса отварной рыбы			50,00						
Молоко		6,30	6,30						№371 СБ дошк 2016
Масло сливочное		1,00	1						
Мука пшеничная		1,00	1						
вода		1,30	1,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса соуса молочного			8,40						
сыр мягкий		11,42	11,20						
Яйцо		13,44	11,20						

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масса полуфабриката			77,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
Напиток из яблок	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	яблоки свежие	180	34,0	30,0	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	вода		183,0	183,0						
Хлеб ржаной	сахар		6,0	6,0						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			24,52	22,68	77,03	617,94	23,32	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Итого:		200			7,02	8,10	21,42	186,13	2,34	
УЖИН										
Икра морковная	Морковь	50	50	40	1,01	0,05	10,28	45,60	2,11	ТТК №135 от 26.02.2019
	Лук репчатый		9,6	8						
	Томат-паста		7	7						
	Масло растительное		2,5	2,5						
	Сахар		0,5	0,5						
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	170/30	43,90	42,50	11,62	27,21	33,25	410,32	7,39
Масло сливочное			2,60	2,60						
масса готового мясного фарша				34,00						
Картофель			216,30	162,6/157,3						
масса отварного протертого картофеля				153,00						
Лук репчатый			14,40	12,00						
масло растительное			2,00	2,00						
масса припущенного лука				8,50						
Масло сливочное			2,00	2,00						
соль иодированная			1,70	1,70						
сухари панировочные			3,20	3,20						
масса полуфабриката				200,00						
выход готовой запеканки				170,00						
Соус сметанный :				30,00						
Сметана			7,50	7,50						
Мука пшеничная		2,00	2,00							
Чай с сахаром и лимоном	вода	180/6/7	22,50	22,50	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		467			15,03	27,52	64,52	552,61	12,33	
ВСЕГО:		1952,00			56,85	70,25	204,94	1667,43	41,12	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	крупа пшеничная	22,50	22,50	4,19	4,78	23,94	155,42		ТТК № 6Д
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	4,50	4,50						
		соль иодированная	0,90	0,90						
		Масло сливочное	5	5						
Чай с молоком,сахаром	180/6	чай весовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		400			9,51	11,68	49,93	342,86	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										

Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			1,37	3,59	7,27	66,90	2,34	№57 СБ дошк 2016
			51	50					
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,964	94,6	6,6	№88 СБ дошк 2016
			8	8					
			80	60					
			10	8					
			10	8					
			2	2					
			140	140					
			1,3	1,3					
Жаркое из птицы по-домашнему	200			15,28	10,36	19,11	230,30	8,06	ТТК №580/а от 24.06.2020
			110,00	103,90					
				53,00					
			183,50	138,00					
			13,90	11,60					
			8,40	6,70					
			6,30	6,30					
			0,90	0,90					
			26,00	26,00					
				147,00					
Фрукты свежие									
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Напиток из цитрусовых	180			0,42	0,07	8,6	42	23,47	№346, СБ дошк 2016
			23,50	15,75					
			17,50	15,75					
			6,00	6,00					
			144,00	144,00					
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	775			22,59	17,24	76,58	570,00	50,47	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	180			5,23	4,50	7,57	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185	180					
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Ддели + 2012
Итого:	200			6,01	10,62	20,07	200,29	0,54	
УЖИН									
Гуляш из индейки	35/35			9,41	9,72	3,20	138,76	3,00	№293 сб дошк 2016
			49,00	49,0					
			23,0	23,0					
			15,0	12,0					
			7,20	6,0					
			1,00	1,0					
			1,8	1,8					
			2,3	2,3					
			0,6	0,6					
				35,0					
Каша пшеничная вязкая на воде	130			3,47	3,67	21,26	131,95		№331 СБ дошк 2016
			26,00	26,00					
			100,00	100,00					
			0,30	0,30					
			2,35	2,35					
Напиток из шиповника растворимого	180/6			0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	№ 417 Дели 2016
			1,35	1,35					
			6	6					
			180	180					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	410			15,77	13,88	45,94	372,77	92,93	
ВСЕГО:	1965			54,78	53,43	210,69	1562,18	148,92	

День 7- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,70	274,44	0,86	ТТК №2Д
			22,50	22,50					
			90,00	90,00					
			68,00	68,00					
			4,50	4,50					
			0,90	0,90					
			5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели 2010
			2,50	2,50					
			6,00	6,00					
			90,00	90,00					
			108,00	108,00					

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16		
Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00							
Итого:	410			12,05	14,03	69,09	436,99	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
ОБЕД										
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016	
морковь		57,25	45,80							
яблоки свежие		17,10	15,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	12,17	108,21	8,87	№83 сб дошк 2016	
картофель		106,6	80							
Морковь		10	8,00							
Лук репчатый		9,6	8,00							
Масло растительное		2	2							
соль иодированная		0,2	0,2							
вода		130	130							
цыплята - бройлеры с/м		29,5	26,2							
масса отварной мякоти птицы			10,00							
Биточки рубленые из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,40 52,50	52,50 52,50							
крупа манная		1,75	1,75							
яйцо		12,60	10,50							
Лук репчатый		15,47	13,00							
вода		5,25	5,25							
соль иодированная		0,50	0,50							
сахар		0,20	0,20							
сухари панировочные		5,25	5,25							
Масло растительное		1,75	1,75							
Масса полуфабриката			83,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			7,09	3,97	32,33	193,13	1,36	№180, сб дошк2016	
крупа 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		2,60	1,70							
масса каши с овощами			130,00							
масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из с/м фруктов	180			0,11	0,09	12,8	53	1,86	№394, сб дошк2016	
фрукты свежемороженые		13,00	13,00							
сахарный песок		6,00	6,00							
вода		182,00	182,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	678			23,38	14,02	90,49	591,97	14,93	0,00	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	101,94	1,26	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
сахар		3,00	3,00							
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 иодированная		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							
Итого:	255			14,44	9,98	39,37	303,94	1,30		
УЖИН										
Котлеты рубленые из говядины	80			12,58	12,19	10,44	204,29		СБ дошколы. №299, 2016	
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		58,5 56,0	56,0 56,0							
лук репчатый		16,7	14,0							
Хлеб пшеничный		13,0	13,0							
Вода		11,0	11,0							
сухари панировочные		4,5	4,5							
соль иодированная		0,7	0,7							
масса полуфабриката			99,0							

Рагу из овощей	Масло растительное	150	1,0	1,0	2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 сб дошк 2016
	картофель		94,5	70,0						
	морковь		30,0	24,0						
	масса запеченной моркови			22,0						
	Лук репчатый		24,0	20,0						
	масса припущенного лука			16,0						
	капуста свежая		21,0	17,0						
	масса припущенной капусты			15,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Масло растительное		5,0	5,0						
	соус:									
	вода		40,0	40,00						
	Масло сливочное		1,8	1,8						
	Мука пшеничная		1,8	1,8						
	Морковь		3,0	2,4						
	Лук репчатый		1,4	1,2						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	сахар		0,4	0,4						
	соль йодированная		0,4	0,4						
масса соуса		40,00								
масса рагу		150,0								
Чай с мармеладом	180/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№366 сб дошк 2016	
Хлеб пшеничный	30	30	30		0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	435				17,11	19,81	68,57	517,20	8,71	табл 6 стр 134,Дели + 2012
ВСЕГО:	1958				67,87	57,85	285,69	1926,36	30,73	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Код - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,76	29,12	199,67	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		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	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	50,62	370,17	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		3,60	3,60						
		10,71	9,00						
Шти со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	180/107			3,79	6,47	5,97	102,10	11,61	№73,128,сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		1,50	1,50						
		140,00	140,00						
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,90	0,90						
			14,30						
			10,00						
		7,00	7,00						

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			10,37	10,70	8,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
или фарш куриный		31,70	31,70						
вода		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,94	2,72	27,66	154,96		№219, сб дошк2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма	180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016
изюм		18,00	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	690			23,22	26,52	78,95	654,32	19,78	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Кондитерские изделия	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Дели +,2012
печенье									
Итого:	220			8,23	8,42	38,41	263,20	2,34	
УЖИН									
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 (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100			0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	2012 стр.186 табл.9
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	467			18,34	17,36	31,19	358,26	41,11	
ВСЕГО:	1957			62,12	66,74	217,33	1722,21	69,31	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			7,75	7,06	39,88	254,62	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		4,50	4,50						
соль иодированная		0,90	0,90						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	405			14,42	14,66	65,19	451,05	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	

Салат из квашеной капусты	ОБЕД	50			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
	капуста квашеная		57,20	40,00						
	Лук репчатый		6,00	5,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,87	88,49	6,05	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		35/35			9,34	9,85	2,29	114,69	0,84	№293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		56,00	56,0						
	Масса отварного мяса			35,0						
	Вода		26,3	26,3						
	Морковь		15,4	12,3						
	Лук репчатый		7,30	6,1						
	Мука пшеничная		1,8	1,8						
	Масло растительное		2,3	2,3						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Масса соуса			35,0						
Пюре Картофельное		150			3,06	4,80	20,43	137,18	18,15	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		171,00	128,50						
	Молоко		23,70	22,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,55	0,55						
Кисель		180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		682			17,91	19,95	65,92	501,09	41,04	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,40	1,80	7,21	66,67	1,44	№420 СБ дошк 2016
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	29,22	177,00	0,17	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Итого:		230			9,62	6,61	36,43	243,67	1,61	
	УЖИН									
Запеканка рисовая с творогом		150			8,24	6,50	42,72	267,00	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		460			10,98	7,15	73,31	408,51	10,09	
ВСЕГО:		1957			53,84	48,37	259,02	1680,57	58,62	

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 Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,45	8,92	33,85	246,51	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		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	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			12,60	15,83	55,35	400,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10			4,19	5,84	8,39	109,47	0,60	№94 сб дошк2016
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	80			17,31	6,95	5,64	153,62	4,29	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		95,15	66,1						
		66,1	66,1						
		18,75	15						
		14,4	12						
		0,66	0,66						
		0,96	0,8						
		6	6						
		3	3						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 сб дошк 2016
		94,50	70,00						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		21,00	17,00						
			15,00						
		0,75	0,75						
		5,00	5,00						
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
		1,80	1,80						
		3,00	2,40						
		1,44	1,20						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
			40,00						
			150,00						
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
		1,80	1,80						
		3,00	2,40						
		1,44	1,20						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
			40,00						
			150,00						
Напиток из красной смородины замороженной	180			0,18	0,07	10,5	45	36,36	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
		12,00	12,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	695			28,39	23,39	59,88	571,74	55,43	

ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Итого:		200			7,02	8,10	21,42	186,13	2,34	
УЖИН										
Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ)	70	81,60	60,00	12,02	7,61	1,59	122,77	0,28	№284 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный	Молоко		6,30	6,30						№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		1,00	1						
	Мука пшеничная		1,00	1						
	вода		1,30	1,30						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	масса соуса молочного			8,40						
	сыр мягкий		11,42	11,20						
	Яйцо		13,44	11,20						
	масса полуфабриката			77,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,02	3,25	18,14	117,73		№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из шиповника растворимого		180/6			0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		413			18,94	11,35	41,21	342,56	90,21	
ВСЕГО:		1888			67,84	58,66	196,02	1577,55	153,61	
ИТОГО за 10 дней		19414,00			619,88	598,25	2345,62	17277,62	784,34	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДЮУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДЮУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

