



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

День 1 - май

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр.)		Пищевая ценность			Энергетическая ценность		Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с виском сливочным	140/3			4,22	4,92	25,42	155,56	0,60	ГПК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дем 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/3/3			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб доник 2016
Батон пшеничный		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,03	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб доник 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017
огурцы		40,80	40,00						
Суп куриный с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ доник 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль поваренная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикадельки			14,3						
масса говяжьих фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль поваренная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Козлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сладки пансионерские		2,80	2,80						
соль поваренная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассычатая с овсянкой с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб доник 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль поваренная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овсянкой			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ доник 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15			1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дем + 2012
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:	562			19,47	14,48	77,81	527,20	8,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ доник 2016
рыба (контейл с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						



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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
		(в гр)	(в гр)	Ккал	С				
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017
огурцы		40,80	40,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		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						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	562			19,47	14,48	77,11	527,20	8,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
рыба (молотая 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			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1553,00			47,58	44,70	189,66	1368,26	35,87	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сб дошк 2016
		29,79	22,40						
		7,50	6,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						
		5,0	5,0						
		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016
		58,50	55,2						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						

	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		550			18,70	14,64	82,11	542,44	14,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 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						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№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 для крошки:			39,90						
	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						
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73	
ВСЕГО:		1584,00			56,96	53,96	208,28	1556,04	24,12	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток ацидофильный)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
		0,20	0,20						
			34,00						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		9,00	9,00						
		60,00	45,00						
		7,50	6,00						

	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Бульон		105,00	105,00							
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016	
	говядина лопатка б/к		42,00	42,00							
	Соль йодированная		0,30	0,30							
	масса отварной говядины			30,00							
	Морковь		13,13	10,50							
	лук репчатый		6,36	5,30							
	Вода питьевая		22,50	22,50							
	томатная паста		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
	масло растительное		2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб пошк 2016	
	макаронные изделия		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль йодированная		0,45	0,45							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Кисель		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 пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		568			18,70	16,35	71,15	499,08	8,19		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023	
	рыба (мятай с/м БГ) или фарш рыбный		41,10	30,0							
	хлеб пшеничный		31,50	30,0							
	вода питьевая		4,00	4,00							
	Лук репчатый		6,50	6,50							
	масло растительное		9,00	7,50							
	масса припущенного лука		0,60	0,60							
	яйцо куриное		0,72	0,60							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	сулари панировочные		4,00	4,00							
	Масса полуфабриката			47,2							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса готовых котлет			40,0							
соус томатный с овощами				20,0							
	лук репчатый		2,4	2,00							
	морковь		5,0	4,00							
	масло растительное		0,6	0,60							
	бульон или вода		20,0	20,0							
	Масло сливочное		0,9	0,9							
	мука пшеничная		0,9	0,9							
	морковь		1,5	1,2							
	лук репчатый		0,72	0,6							
	томатная паста		1,2	1,2							
	Масло сливочное		0,3	0,3							
	сахар		0,2	0,2							
	соль йодированная		0,2	0,2							
	масса готового томатного соуса			18,0							
	масса томатного соуса с овощами			20,00							
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017	
	картофель		231,6	174							
	масло растительное		5	5							
	соль йодированная		0,3	0,3							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб пошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	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 табл 9 стр 186, Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		475			13,75	14,60	85,45	533,93	64,74		
ВСЕГО:		1553			46,45	46,97	209,69	1461,34	74,76		

День 4 - ый										
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		
		брутто	нетто						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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17		№414 Дели 2016
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№3 сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток ацидофильный		152,00	150,00							
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД											
Помидоры свежие порционно		40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017	
	помидоры свежие		40,80	40,00							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87	
	Картофель		40,05	30							
	Горох колотый		12,15	12							
	Лук репчатый		7,2	6							
	Морковь		9,6	7,5							
	Соль йодированная		0,5	0,5							
	Масло растительное		3	3							
	Бульон		105	105							
			60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016
Фрикадельки из птицы	Цыплята - бройлеры с/м		67,60	44,00							
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Вода		14,00	14,00							
	Масса полуфабриката фрикаделек			69,00							
			120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
Рагу из овощей	картофель		53,20	40,00							
	морковь		24,00	19,20							
	масса запеченной моркови			18,00							
	Лук репчатый		20,40	16,80							
	масса припущенного лука			13,20							
	капуста свежая		32,75	26,20							
	масса припущенной капусты			24,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соус:										
	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								
		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
Компот из урожая	урюк		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			24,0							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5	5							
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:		555			16,84	23,79	54,23	509,10	25,04		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Эч-почмак с говядиной		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022	
	Мука пшеничная		23,25	23,25							
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75							
	яйцо куриное		2,34	1,95							
	Масло сливочное		1,95	1,95							
	Сахарный песок		0,75	0,75							
	Молоко		9,40	9,40							
	Дрожжи сухие		0,23	0,23							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	масса теста			37,50							
	говядина (лопатка б/к)		17,00	17,00							
	картофель		29,30	22,00							
	Лук репчатый		7,80	6,50							
	Масло сливочное		3,40	3,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса фарша			49,00							
	яйцо куриное		1,44	1,20							
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23								
масло растительное для смазки листа		0,75	0,75								
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							

Вода		150	150						
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:	1499			41,82	46,69	163,74	1266,53	31,42	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	калорийность	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, мацук, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капустка свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		35,50	34,00						
Масло растительное		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,50						
масса отварного протертого			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса притушенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
судари 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						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						

	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
дошк. 2016										
Итого:			415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49
ВСЕГО:			1508			46,40	54,26	153,59	1295,66	33,10

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Битон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:			365		9,40	11,15	42,87	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток ацидофильный)		155	150						
Итого:			150		4,35	3,75	6,30	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк2017
огурцы		40,80	40,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63 сб дошк2016
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						
Масло растительное		3,0	3,0						
Сахар		1,8	1,8						
Томатная паста		0,8	0,8						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		40,00	26,00						
хлеб пшеничный		27,30	26,00						
Вода		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк.2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№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	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:			550		13,03	10,46	64,64	412,46	9,23
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (мятая с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
Крупа манная		39,4	37,5						
яйцо		1,30	1,3						
Лук репчатый		0,90	0,75						
вода		11,10	9,30						
		7,00	7,0						

	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сулари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Рис отварной рассычатый 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						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл о стр 144,Дели
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1623			38,44	34,06	200,52	1271,38	15,31	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						
		0,10	0,10						
			13,50						
			15,00						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
		18,96	18,00						
		4,20	4,20						
		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		28,50	24,00						
		5,00	5,00						
		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	545			16,10	16,00	67,36	486,35	24,01	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБлошк 2016
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						
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		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:	405			18,32	12,29	55,05	408,25	93,21	
ВСЕГО:	1459			48,25	43,61	175,36	1315,15	119,84	

День 8 - ой

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			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидобильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		40,80	40,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб 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 йодированная		0,5	0,5						
Вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	акт призывов от 05.12.2016 №180
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		41,37	39,40						
Лук репчатый		11,85	9,40						
Масло растительное		14,40	12,00						
масса припущенного лука		1,00	1,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк 2016
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						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		542			14,83	11,63	66,18	419,00	16,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник индивидуальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		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 пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:		1598			46,99	52,61	175,03	1378,74	24,21	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
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						
		0,4	0,4						
		3	3						
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 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:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток вишневый)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
кисломолочный напиток вишневый		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сб дошк 2016
		50	40						
		0,4	0,4						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
		66,50	50,00						
		6,00	6,00						
		7,50	6,00						
		3,57	3,00						
		2,00	2,00						
		18,20	10,00						
		0,50	0,50						
		114,00	114,00						
		6,00	6,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	30/30			10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022
		48	48,0						
		0,3	0,30						
			30,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						

Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	110	38,50	38,50	3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		551			19,73	13,65	93,78	560,05	25,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 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						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
	(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									дошк 2016
Итого:		410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:		1475			56,98	47,81	200,88	1451,02	40,37	

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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
		46,00	37,00						
			33,4						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		11,30	11,30						
		3,60	3,00						
		2,10	2,10						
		0,20	0,20						
			12,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		3,00	3,00						
		143,00	143,00						
		0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	1 ПК Дели от 24.06.2016
		80,5	76						
			33						
		144,7	108,8						
		11,3	9,4						
		5,9	4,7						

	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			16,44	13,86	60,90	440,75	4,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сулари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1601			44,94	38,16	198,69	1323,14	85,76	
ИТОГО за 10 дней		15453			474,80	462,84	1875,44	13687,26	483,76	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1545			47,48	46,28	187,54	1368,73	48,38	

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 (ДОО) 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%