

Утверждаю  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей от 3 до 7 лет  
 санаторных дошкольных учреждений  
 (с туберкулезной интоксикацией)  
 с 12- часовым пребыванием

Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации

*Заведующая: С.В. Садыкова МР*



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		Крупа рисовая	13,50	13,50					
		Крупа пшеничная	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№2 сб. донки 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	195/5			5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	№420 сб. донки 2016
		кисломолочный напиток	200	195					
		сахар	5	5					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>5,66</b>	<b>4,88</b>	<b>12,79</b>	<b>117,45</b>	<b>1,37</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб. шк 2017
		огурцы	61,20	60,00					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/20			5,92	4,39	12,72	124,36	6,04	№88, сб. донки 2016
		говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	23,94	22,80					
		Лук репчатый	2,40	2,00					
		Яйцо	1,92	1,60					
		Вода для фарша	2,00	2,00					
		соль иодированная	0,20	0,20					
		Масса полуфабриката		28,60					
		масса готовых фрикаделек		20,00					
		Картофель	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		вермишель	8,00	8,00					
		Масло растительное	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Вода	140,00	140,00					
Котлеты рубленые из говядины	80			6,82	8,80	11,64	173,00		ТТК от 23.11.2012
		говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	58,50	56,00					
		лук репчатый	58,80	56,00					
		Масло растительное	16,66	14,00					
		Хлеб пшеничный	1,00	1,00					
		Вода	13,00	13,00					
		сухари панировочные	11,00	11,00					
		соль иодированная	8,00	8,00					
		масса полуфабриката	0,70	0,70					
		Масло растительное		92,00					
			1,00	1,00					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб. донки 2016
		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	2,40	2,00					
		масса каши с овощами		130,00					
		масло сливочное	3,00	3,00					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб. донки 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144, Дети + 2012
<b>Итого:</b>	<b>728</b>			<b>22,28</b>	<b>20,02</b>	<b>98,94</b>	<b>687,13</b>	<b>10,99</b>	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный	рыба (мистай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,20	0,20						
соль иодированная		0,13	0,13							
масса соуса			20,00							
Пюре Картофельное	Картофель	150	170,60	128,30	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		0,75	0,75						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012 табл 6 стр 154, Дели + 2012 №386 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Фрукты свежие (яблоки, юли апельсины, юли бананы, юли мандарины)		150	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Итого:		616			18,86	15,04	72,62	512,11	34,18	
ВСЕГО:		1955,00			58,62	58,04	239,68	1749,09	48,64	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5			4,83	9,30	29,41	220,52	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная	22,50	22,50						
	Молоко	90,00	90,00						
	вода	68,00	68,00						
	Сахар	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Каша-порошок	2,00	2,00						
	Сахар	6,00	6,00						
	Молоко	110,00	110,00						
Яйцо вареное	40			5,08	4,60	0,28	63,00		№227 СБ дошк 2016
	яйцо	48,00	40,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	10,00	10,00						
Итого:	451			15,91	25,21	56,11	518,90	2,29	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	206	200						
Итого:	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, СБ дошк 2016
	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						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/20/7			4,21	7,24	9,72	127,24	7,94	№63, СБ дошк 2016
	Капуста свежая	18,75	15,00						
	Картофель	19,95	15,00						
	Морковь	12,50	10,00						
	Лук репчатый	9,60	8,00						
	Свекла	38,40	30,00						
	Сахар	1,80	1,80						
	Томат-паста	1,00	1,00						
	Масло растительное	3,60	3,60						
	соль иодированная	0,80	0,80						
	Бульон	160,00	160,00						
	фрикадельки куриные								
	цуккида потр с/м	35,11	22,80						
	юли фарш куриный	23,94	22,80						
	Лук репчатый	2,40	2,00						
	Яйцо	1,92	1,60						
	Вода для фарша	2,00	2,00						

	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса полуфабриката			28,60						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб.донк 2016
	цыпленка-бройлеры с/м		78,00	73,6						
	масса отварной птицы			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		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144, Деш + 2012
<b>Итого:</b>		<b>722</b>			<b>21,14</b>	<b>22,19</b>	<b>108,78</b>	<b>738,20</b>	<b>9,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб.донк 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						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная		90			6,10	12,56	46,93	325,80		№453 сб.донк 2016
	Мука пшеничная		54,90	54,90						
	мука пшеничная на подпыл		1,80	1,80						
	Сахар		10,80	10,80						
	Масло сливочное		11,70	11,70						
	соль иодированная		0,54	0,54						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода		27,50	27,50						
	масса полуфабриката для крошки:			102,60						
	мука пшеничная		2,20	2,20						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	масса крошки			3,60						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Сок (нектар) рябиновый		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>633</b>			<b>31,43</b>	<b>32,65</b>	<b>106,14</b>	<b>844,92</b>	<b>7,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2006,00</b>			<b>74,28</b>	<b>85,05</b>	<b>279,42</b>	<b>2204,24</b>	<b>20,23</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Птица отварная с овощами	40/30			11,15	8,47	3,87	136,67	3,97	ТТК №122 от 20.08.2022
		97,5	92,0						
		0,4	0,4						
			40,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб.донк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ.донк 2016
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>481</b>			<b>22,57</b>	<b>25,98</b>	<b>59,97</b>	<b>585,03</b>	<b>5,35</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ.донк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>206</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,22</b>	<b>0,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									

Салат из свежей капусты		60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб доик 2016
	Капуста свежая		70,00	55,50						
	масса проваренной капусты			50,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/20			7,02	2,71	8,82	91,41	6,04	№86 сб доик 2016
	говядина (понатка б/к)		32,00	32,00						
	масса отварной говядины			20,00						
	крупка 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 йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептур 2016
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	Морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб доик 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>723</b>			<b>28,77</b>	<b>22,30</b>	<b>91,01</b>	<b>666,94</b>	<b>10,56</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		60/30			8,20	7,06	13,27	149,98	1,12	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
	хлеб пшеничный		39,40	37,5						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,10	8,10						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			4,75						
	айно куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,42	0,42						
	сахар йодированный		5,00	5,00						
	Масел полифосфата			59,0						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			60,0						
соус томатный с овощами				30,0						
	лук репчатый		3,6	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	масло растительное		0,90	0,90						
	бульон или вода		30,0	30,0						
	Масло сливочное		1,350	1,350						
	мука пшеничная		1,350	1,350						
	морковь		2,250	1,8						
	лук репчатый		1,08	0,90						
	томатная паста		1,80	1,80						
	Масло сливочное		0,48	0,48						
	сахар		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового томатного соуса			27,00						
	масса томатного соуса с овощами			30,00						
Картофель запеченный		150			4,07	8,84	31,64	228	21,75	№147 сб шк 2017
	картофель		290	218						
	масло растительное		5,5	5,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб доик 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>626</b>			<b>18,91</b>	<b>19,10</b>	<b>112,74</b>	<b>705,76</b>	<b>81,79</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2030</b>			<b>76,05</b>	<b>72,38</b>	<b>272,12</b>	<b>2059,95</b>	<b>98,30</b>	

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Коклетты рубленные из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошк. №259, 2016
говядина б/к (козлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		49,00	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
Вода		11,00	11,00						
Сухари панировочные		14,70	14,70						
соль йодированная		4,00	4,00						
масла полуфабриката		0,70	0,70						
масло растительное		75,30	75,30						
1,00		1,00	1,00						
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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№2 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>481</b>			<b>21,95</b>	<b>28,46</b>	<b>68,83</b>	<b>634,46</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК %</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток анисовый)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№120 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		206	200						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,22</b>	<b>0,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
помидоры свежие		61,20	60,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,7	0,7						
Бульон		140	140						
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, СБ дошк 2016
Цыплята - бройлеры с/м		90,90	59,00						
Хлеб пшеничный		15,00	15,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		18,00	18,00						
Масса полуфабриката фрикаделек			92,00						
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
картофель		66,50	50,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		41,00	32,75						
масса припущенной капусты			30,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,00	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса соуса			40,00						
масса рагу			150,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,4	18,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
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	50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>734</b>			<b>25,55</b>	<b>32,28</b>	<b>86,44</b>	<b>749,95</b>	<b>35,56</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Бульон с мясом и овощами	120/20*60			18,64	16,70	6,25	250,14	7,22	ТТК

	говядина (лопатка б/к)		32	32						
	Бульон мясной		120	120						
	Лук репчатый		24	20						
	Морковь		13,75	11						
	Масло растительное		1	1						
	Зеленый горошек ю/с		66,8	40						
	соль йодированная		0,6	0,6						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
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 полтвыл		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 сметки									
	изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для сметки									
	листа		0,75	0,75						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>691</b>			<b>30,39</b>	<b>21,72</b>	<b>75,67</b>	<b>630,25</b>	<b>11,25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2107</b>			<b>83,69</b>	<b>87,46</b>	<b>239,35</b>	<b>2116,88</b>	<b>49,51</b>	

День 5 - ый

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>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб донк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СВ донк 2016
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>11,75</b>	<b>16,52</b>	<b>48,20</b>	<b>383,74</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, мацзы, напиток ацидофильный)	195/5			5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	№120 СВ донк 2016
		200	195						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>5,66</b>	<b>4,88</b>	<b>12,79</b>	<b>117,45</b>	<b>1,37</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб донк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб донк 2016
		71,82	54,00						
		18,00	14,40						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		3,60	3,60						
		19,66	10,80						
		0,70	0,70						
		126,00	126,00						
		5,00	5,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Зансаянка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СВ донк 2016
		39,00	37,50						

	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса протушенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой заправки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>25,25</b>	<b>28,73</b>	<b>86,15</b>	<b>702,48</b>	<b>20,09</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет с сыром		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	табл 29 сб донк 2016
	яйцо		120,00	100,00						
	молоко		57,00	57,00						
	сыр		15,30	15,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/67			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб донк 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль иодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		150	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ донк 2016
<b>Итого:</b>		<b>583</b>			<b>20,45</b>	<b>29,45</b>	<b>73,11</b>	<b>644,21</b>	<b>18,11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1868</b>			<b>63,11</b>	<b>79,58</b>	<b>220,24</b>	<b>1847,87</b>	<b>41,76</b>	

2 недели

День 6 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Яйцо отварное	40			5,08	4,60	0,28	63,00		№227 СБ донк 2016
		48,00	40,00						
Чай с моноком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб донк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1СБ донк 2016
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>451</b>			<b>15,63</b>	<b>21,90</b>	<b>51,26</b>	<b>480,80</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык, таниток, ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ донк 2016
		206	200						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,22</b>	<b>0,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
		61,20	60,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			4,21	7,24	9,72	127,24	7,94	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
фрикадельки куриные		35,11	22,80						
цельная погр с/м		23,94	22,80						
или фарш куриный		2,40	2,00						
Лук репчатый		1,92	1,60						
Яйцо		2,00	2,00						
Вода для фарша		0,20	0,20						
соль иодированная									
Масса полуфабриката			28,60						
масса готовых фрикаделек		7,00	7,00						
Сметана									
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/30			7,47	7,76	8,84	135,00	0,45	ТТК 1001 от 10.06.2024
цельная - бройеры с/м		58,50	38,00						
или фарш куриный		40,00	38,00						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Вода		12,00	12,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
Масса припущенного лука			9,00						
Мука пшеничная		4,20	4,20						
Масса полуфабриката			71,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готовых тефтелей			60,00						
сметанно-томатный соус:			30,00						
сметана-		7,50	7,50						
Мука пшеничная		2,25	2,25						
вода		22,50	22,50						
томатная паста		1,50	1,50						
соль иодированная		0,24	0,24						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50						
соль иодированная		0,35	0,35						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	50			2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144.Дели + 2012
		50,00	50,00						
<b>Итого:</b>	<b>707</b>			<b>18,94</b>	<b>16,92</b>	<b>88,13</b>	<b>592,72</b>	<b>11,98</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
крупа манная		2,10	2,10						
яйцо		1,44	1,20						
Лук репчатый		18,00	15,00						
вода		11,20	11,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
сахар		0,16	0,16						
сахари панировочные		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса полуфабриката			94,40						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		98,00	98,00						
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						
Сок (нектар) разливной	200			1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
		200	200						
<b>Итого:</b>	<b>583</b>			<b>13,90</b>	<b>11,67</b>	<b>83,82</b>	<b>491,74</b>	<b>4,27</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1941</b>			<b>54,27</b>	<b>55,48</b>	<b>231,61</b>	<b>1667,48</b>	<b>18,23</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		96,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						





ВСЕГО:	1941			76,48	73,96	257,09	2042,03	145,36	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ доник 2016
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
Сыр порционно	20			5,26	5,32	0,00	68,67		№15 СБ доник 2016
		20,40	20,00						
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>16,73</b>	<b>23,38</b>	<b>55,52</b>	<b>503,55</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток шведофильный)	195/5			5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	№120 СБ доник 2016
		200	195						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>5,66</b>	<b>4,88</b>	<b>12,79</b>	<b>117,45</b>	<b>1,37</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
		61,20	60,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,79	6,47	5,98	102,16	11,62	№73, сб доник 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		45,00	36,00						
		28,73	21,60						
		9,00	7,20						
		8,57	7,20						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		84,9	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18	15						
		1,5	1,5						
			8						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
			82,6						
		2,6	2,6						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб доник 2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
			130,00						
		3,00	3,00						
Компот из урожая	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб доник 2016
		18,40	18,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
		50,00	50,00						
Хлеб ржаной	50			2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>21,85</b>	<b>21,20</b>	<b>84,14</b>	<b>620,61</b>	<b>25,99</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб доник 2016
		114,00	95,00						
		60,00	60,00						
			155,00						
		2,50	2,50						
		0,40	0,40						
			150,00						
Рыба отварная	70			12,24	1,66	0,55	56,00	0,10	№220 СБ доник 2016
		121,86	89,60						
		5,04	4,20						
		3,00	2,38						
		0,42	0,42						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010

Смесь сладкая	чай весовой		0,45	0,45					Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий Стр. 130-СВ Книга 1007	
	сахар		6,00	6,00						
	Вода	50	180,00	180,00	4,22	4,81	25,22	151,00		
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
масса теста			50,00					табл 6 стр 134,Дели + 2012		
Сахар		5,00	5,00							
Масло сливочное		2,50	2,50							
масса пф			57,50							
яйцо		0,90	0,75							
Масло растительное		0,13	0,13							
Итого:	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57		0,00	
Хлеб пшеничный	200	200	200	1,00		20,20	84,44		4,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) разливной										
Итого:	686			33,75	31,56	69,40	675,77		4,41	
ВСЕГО:	2001			77,99	81,02	221,85	1917,38		34,25	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	180/5			7,75	7,05	39,84	254,36	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб доик 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 СВ лок 2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		10,00	10,00						
Итого:	426			16,59	22,00	65,87	525,72	2,43	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№20 СВ доик 2016
кисломолочный напиток		206	200						
Итого:	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб доик2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	180/10/7			4,44	5,09	8,93	103,39	6,11	№82 сб доик 2016
		16,00	16,00						
			10,00						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	60/30			17,41	3,93	4,17	122,63	4,09	ТТК №753 от 20.08.2022
		96	96,0						
		0,6	0,60						
			60,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб доик 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		2,00	2,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	707			29,64	13,06	85,47	578,12	14,07	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20				24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сборник 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							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дети2010
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	150	150	150		0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	493				24,93	20,69	53,71	505,18	18,37	
ВСЕГО:	1826				76,96	60,74	213,45	1711,25	35,47	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дети2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Яйцо отварное	40			5,08	4,60	0,28	63,00		№227 СБ дошк 2016
яйцо		48,00	40,00						
Итого:	451			17,72	24,65	60,01	534,09	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, живые, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		206	200						
Итого:	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса протертой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне , с мясом птицы	180/20			4,57	6,63	9,96	124,54	0,56	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		48,60	46,00						
масса отварной мякоти птицы			20,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		107,3	101,2						
масса готовой мякоти птицы			44						
картофель		193	145,1						
лук репчатый		15	12,5						
морковь		7,9	6,3						
Масло сливочное		5,1	5,1						
соль иодированная		0,8	0,8						
вода питьевая		25,1	25,1						
Компот из яблок и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50						
яблоко		9,18	9,00						
масса отварных сухофруктов			14,40						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	2,53	0,53	24,00	110,00		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	690			24,68	22,35	81,70	632,62	5,51	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,2	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката								81,0	
	масло растительное		3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
Напиток из шиповника	Масло сливочное		2,00	2,00						№399 сб доик 2016
	Шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	
	сахар		6	6						
Кондитерское изделие	Вода питьевая		180	180						табл 6 стр 134, Дети + 2012
	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№418 Дети2016
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38	
ВСЕГО:		1999			67,21	63,15	261,06	1885,63	56,52	
ИТОГО за 10 дней		19674			708,67	716,86	2435,87	19201,79	548,28	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1967			70,87	71,69	243,59	1920,18	54,83	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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 предприятий 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 Принт 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории убитности;
  - 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) моркови, 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%