



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



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	Угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" маночная 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 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	№3 сб дошк2016
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)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</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	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
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			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
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	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сладари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	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		2,40	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 дошк 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, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>703</b>			<b>26,70</b>	<b>23,74</b>	<b>92,61</b>	<b>694,58</b>	<b>11,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

	рыба (отварная с/м с/м)		08,54	39,23							
	масло отварной рыбы			8,25	8,25						
	Хлеб пшеничный			6,3	5,25						
	айце			12	12						
	молоко			2,25	2,25						
	масло сливочное			0,4	0,4						
	соль иодированная			1	1						
	Масло растительное				60						
	масса пудинга										
	Соус молочный			10	10						
	молоко			1,1	1,1						
	масло сливочное			1,1	1,1						
	Мука пшеничная			10	10						
	Вода			0,2	0,2						
	Сахар			0,13	0,13						
	соль иодированная				20						
	масса соуса										
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,68	128,10	16,96	№ 339 СБ дощк 2016	
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№416,411 Дели2016	
	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	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	№386 СБ дощк.2016	
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45		
ВСЕГО:		1853			62,07	61,48	226,16	1713,69	42,78		

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дощк 2016
кисломолочный напиток	185	180	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сб дощк 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дощк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дощк 2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб пшк 2017
		34,00	30,00						

		0,00	0,00							
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сблониж 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	№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		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб доиж2016
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						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>593</b>			<b>28,72</b>	<b>27,07</b>	<b>85,28</b>	<b>700,12</b>	<b>7,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1874</b>			<b>63,59</b>	<b>66,84</b>	<b>249,60</b>	<b>1879,69</b>	<b>19,85</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) 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		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб доиж 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ доиж 2016	
кисломолочный напиток		185	180							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб доиж 2016	
капуста свежая		70,00	55,50							
масса прожаренной капусты			50,00							
морковь		7,50	6,00							
Сахар		1,00	1,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№66 сб доиж 2016	
крупа пшеничная		12,00	12,00							
картофель		80,00	60,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
соль иодированная		0,70	0,70							
Бульон		120,00	120,00							
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016	
говядина лопатка б/к		64,00	64,00							
Соль иодированная		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							

	мука пшеничная в/с	1,20	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 дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кисель	Масло сливочное	180	3,00	3,00	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>698</b>			<b>23,61</b>	<b>21,56</b>	<b>84,75</b>	<b>616,46</b>	<b>10,46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5						
	иля фарш рыбный		39,40	37,5						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,10	8,10						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			4,75						
	айцо куриное		0,90	0,75						
	соль иодированная		0,42	0,42						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,0						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			50,0						
соус томатный с овощами				25,0						
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
	масса томатного соуса с овощами			25,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	219,8	20,3	№147 сБ шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сБ дошк 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)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>16,52</b>	<b>17,08</b>	<b>97,93</b>	<b>618,06</b>	<b>75,15</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1835</b>			<b>56,74</b>	<b>57,03</b>	<b>246,27</b>	<b>1741,96</b>	<b>87,44</b>	

День 4 - ый

Наименование блюда 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сБ дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисло-молочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

ашидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	-10,50	№871 сб 2017
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель	180	53,2	40	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
	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						
Фрикадельки из птицы	Цыпленок - бройлеры с/м	80	90,90	59,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325,Сб дошк 2016
	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	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса замоченой моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из урожая	урюк	180	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012.
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>23,65</b>	<b>30,44</b>	<b>80,25</b>	<b>702,94</b>	<b>35,32</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Эч-почмак с говядиной	Мука пшеничная	100	31,00	31,00	11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (лопатка б/к)		23,00	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль йодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смеси изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смеси листа		1,00	1,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>486</b>			<b>12,26</b>	<b>6,37</b>	<b>64,12</b>	<b>376,54</b>	<b>4,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1797</b>			<b>55,06</b>	<b>59,07</b>	<b>211,60</b>	<b>1626,74</b>	<b>41,90</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 дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						

Какао с молоком	какао-порошок соль иодированная	180/6	2,00 1,00	2,00 1,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дека2010
	Какао-порошок Сахар Молоко Вода		2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дека2010
<b>Итого:</b>		<b>421</b>			<b>11,71</b>	<b>12,90</b>	<b>48,14</b>	<b>350,82</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	Картофель капуста свежая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная Бульон Сметана Говядина (лопатка б/к) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное % Вода питьевая Соль йодированная	180/10/5	71,82 18,00 9,00 8,64 3,60 19,66 0,70 126,00 5,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	54,00 14,40 7,20 7,20 3,60 10,80 0,70 126,00 5,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Масло растительное масло готового мясного фарша Картофель масло отварного протертого картофеля Лук репчатый масло растительное масло припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	150/30	39,00 39,40 2,80 30,00 190,70 12,72 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	37,50 37,50 2,80 30,00 143,45 136,60 10,60 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	180	16,53 9,18 183,00 6,00	14,50 9,00 14,40 6,00	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК табл 6 стр 144, Дека + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
<b>Итого:</b>		<b>660</b>			<b>25,70</b>	<b>28,75</b>	<b>79,98</b>	<b>681,67</b>	<b>20,09</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дека2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дека + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>473</b>			<b>16,75</b>	<b>25,50</b>	<b>33,44</b>	<b>433,71</b>	<b>13,11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1737</b>			<b>59,38</b>	<b>71,65</b>	<b>171,75</b>	<b>1568,20</b>	<b>36,65</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		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	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай листовый		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 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>11,83</b>	<b>15,01</b>	<b>50,92</b>	<b>401,97</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисло-молочный напиток	180	185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</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						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
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						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные залеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		50,00	32,50						
хлеб пшеничный		34,20	32,50						
Вода		7,50	7,50						
Лук репчатый		10,00	10,00						
Масло растительное		12,00	10,00						
Масса припущенного лука		2,00	2,00						
Мука пшеничная		7,50	7,50						
Масса полуфабриката		3,50	3,50						
Масло растительное		60,00	60,00						
масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
сметанно-томатный соус		50,00	50,00						
сметана		25,00	25,00						
Мука пшеничная		6,25	6,25						
вода		1,88	1,88						
томатная паста		18,75	18,75						
соль иодированная		1,25	1,25						
соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
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	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дешн + 2012
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>15,41</b>	<b>12,99</b>	<b>78,90</b>	<b>508,14</b>	<b>11,68</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						
ион фарш рыбный		63,00	60,00						
крупка 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						
сухари панировочные		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса полуфабриката		94,40	94,40						
Рис отварной рассыпчатый с	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 зеленый		9,43	9,43							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2011
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Дели 2016
Итого:		633			17,68	13,87	113,47	645,71	4,27		
ВСЕГО:		1901			50,14	46,37	250,85	1647,82	17,85		

День 7-ой

Наименование блюда 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							
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68			№1 Дели 2016
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79		№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50							
			50,00							
		7,50	6,00							
		1,00	1,00							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14		№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60							
		9	7,20							
		8,6	7,20							
		1,8	1,8							
		0,6	0,6							
		135	135							
		18	18							
		5,5	5,5							
		0,6	0,6							
		1,92	1,6							
		8,8	8,8							
		0,16	0,16							
			16,20							
			18,00							
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30		№294,374 СБ дошк 2016
		64,00	64,00							
		0,40	0,40							
		9,00	9,00							
		2,70	2,70							
		27,00	27,00							
		0,32	0,32							
		9,60	8,00							
		0,80	0,80							
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96		№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70							
		22,12	21,00							
		5,00	5,00							
		0,52	0,52							
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81		342 сб шк 2017
		34,00	28,00							
		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:	685			22,86	23,65	80,52	636,47	25,00		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34		№222 СБ дошк 2016
		121,20	120,00							
		10,00	10,00							
		5,00	5,00							
		6,24	5,20							
		5,00	5,00							
		5,20	5,20							



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				
Напиток из шиповника	180	20,40	20,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
		шиповник	18,40							18,00
		сахар	6,00							6,00
		вода	180,00							180,00
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,78	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>480</b>			<b>20,68</b>	<b>16,24</b>	<b>70,24</b>	<b>513,75</b>	<b>108,34</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1751</b>			<b>59,96</b>	<b>58,30</b>	<b>214,23</b>	<b>1656,48</b>	<b>134,96</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</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						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цельная - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная			8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное			82,6						
		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 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						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
Сахар		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
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>19,86</b>	<b>19,34</b>	<b>76,77</b>	<b>567,66</b>	<b>22,37</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
яйцо		114,00	95,00						
молоко		60,00	60,00						
масса омлетной смеси			155,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль иодированная		0,40	0,40						

		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода		6,00 180,00	6,00 180,00						
Булочка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф яйцо Масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Стр. 150 СБ Ельняк 1997
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>616</b>			<b>21,51</b>	<b>29,90</b>	<b>68,85</b>	<b>619,77</b>	<b>4,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1880</b>			<b>58,02</b>	<b>68,18</b>	<b>211,27</b>	<b>1691,39</b>	<b>30,42</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	185,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016
		75	60						
		0,6	0,6						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		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	40/30			11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №753 от 20.08.2022
		64	64,0						
		0,4	0,40						
			40,0						
		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 дошк 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	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>672</b>			<b>23,03</b>	<b>15,24</b>	<b>95,88</b>	<b>622,49</b>	<b>13,97</b>	

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, дошк 2016
	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 пшеничные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весомой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
дошк. 2016										
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1724</b>			<b>67,43</b>	<b>54,14</b>	<b>219,99</b>	<b>1651,26</b>	<b>30,07</b>	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Состав веществ			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010	
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
		5,00	5,00							
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты	60	70,00	55,50	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016	
			50,00							
			7,50	6,00						
			1,00	1,00						
			3,00	3,00						
			0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10	24,30	23,00	3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк 2016	
			10,00							
			15,00	15,00						
			4,80	4,00						
			2,80	2,80						
			0,20	0,20						
			16,00	16,00						
			10,00	8,00						
			9,52	8,00						
			4,00	4,00						
			170,00	170,00						
			0,80	0,80						
Жаркое из филе птицы	200	107,3	101,2	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020	
			44							
			193	145,1						
			15	12,5						
			7,9	6,3						
			5,1	5,1						
			0,8	0,8						
			25,1	25,1						
Компот из изюма и яблок	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК	
		9,18	9,00							
			14,40							
		183,00	183,00							
		6,00	6,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:	675			24,51	21,08	73,95	591,27	5,55		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные	70	63,30	46,2	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	

	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 рассычатый 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					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Напиток из дощовника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92 №399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
	Вода питьевая		180	180					
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	табл 9 стр 130, дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00 №418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>658</b>			<b>19,01</b>	<b>11,14</b>	<b>110,95</b>	<b>616,70</b>	<b>48,38</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1919</b>			<b>61,34</b>	<b>53,16</b>	<b>252,13</b>	<b>1738,14</b>	<b>56,41</b>
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18271</b>			<b>593,73</b>	<b>596,21</b>	<b>2253,86</b>	<b>16915,36</b>	<b>498,33</b>
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1827</b>			<b>59,37</b>	<b>59,62</b>	<b>225,39</b>	<b>1691,54</b>	<b>49,83</b>

Примечание:

1. Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для 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 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 производство 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 I категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

Пшеничная мука		34
Сливочное масло		30
Пшеничная мука высшего сорта	348	18
Пшеничная мука первого сорта	340	13
Рисовая мука		14
Сметана 15%	58	11
Сметана 20%		8
Сметана 25%	12	8
Сметана 30%		9
Сметана 35%		3
Сметана 40%		3
Сметана 45%		3
Сметана 50%		3
Сметана 55%		3
Сметана 60%		3
Сметана 65%		3
Сметана 70%		3
Сметана 75%		3
Сметана 80%		3
Сметана 85%		3
Сметана 90%		3
Сметана 95%		3
Сметана 100%		3