



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	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	Белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>КАША "ДРУЖБА" молочная с маслом сливочным</b>	140/3			4,22	4,92	23,38	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						
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	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						
<b>Пузырчод с сыром, маслом сливочным</b>	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						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,60</b>	<b>13,02</b>	<b>46,65</b>	<b>345,81</b>	<b>1,84</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
<b>Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)</b>	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисло-молочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОГУРЦЫ свежие порционно</b>	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017
огурцы		40,80	40,00						
<b>Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками</b>	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№83 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 поваренная		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 поваренная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
<b>Котлеты рубленые из говядины</b>	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						
супари панаромические		2,80	2,80						
соль поваренная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
<b>Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным</b>	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 поваренная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каш с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
<b>Напиток из сухофруктов</b>	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						
<b>Хлеб пшеничный</b>	15			1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дети + 2012
<b>Хлеб ржаной</b>	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дети + 2012
<b>Итого:</b>	<b>562</b>			<b>19,47</b>	<b>14,48</b>	<b>77,11</b>	<b>527,20</b>	<b>8,10</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Пудинг рыбный</b>	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						

	Хлеб пшеничный		6,2	6,2								
	яйцо		4,8	4								
	молоко		9	9								
	масло сливочное		1,7	1,7								
	соль иодированная		0,3	0,3								
	Масло растительное		0,8	0,8								
	масса пудинга			45								
	Сгуст 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 супа			15								
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53		№ 339 СБ доиск 2016	
	Картофель		136,80	102,60								
	Молоко		18,96	18,00								
	Масло сливочное		4,29	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 доиск.2016	
	(яблоки,слив, апельсин, или банан, или мандарин)											
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 блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,56	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
		2,99	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	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ доиск 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26,сб.шнк2016
		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.шнк2016
		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 пшени	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб.шнк2016
		58,50	55,2						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						

Компот из свежих яблок	вода соль иодированная масса гарнира	150	65,0 0,5 126,0	65,0 0,5 126,0	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,Дени + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144,Дени + 2012
<b>Итого:</b>		<b>550</b>			<b>18,70</b>	<b>14,64</b>	<b>82,11</b>	<b>542,44</b>	<b>14,84</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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					
	Ябло		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 Дени2016
	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 полужид		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 испелей		0,70	0,70					
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00 №418 Дени2016
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>24,56</b>	<b>21,90</b>	<b>73,12</b>	<b>586,32</b>	<b>6,73</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1584,00</b>			<b>56,96</b>	<b>53,96</b>	<b>208,28</b>	<b>1556,04</b>	<b>24,12</b>

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 Дени2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>360</b>			<b>9,66</b>	<b>12,27</b>	<b>46,78</b>	<b>352,33</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток швейцарский)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 пшеницей крупной 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	№291 сб реценгур 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 лонж 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	
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>18,70</b>	<b>16,35</b>	<b>71,15</b>	<b>499,08</b>	<b>8,19</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
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 (мектай с/м БГ)		41,10	30,0							
	или фарш рыбный		31,50	30,0							
	хлеб пшеничный		4,00	4,00							
	вода питьевая		6,50	6,50							
	Лук репчатый		9,00	7,50							
	масло растительное		0,60	0,60							
	масса припущенного лука			3,75							
	яйцо куриное		0,72	0,60							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	сухари панировочные		4,00	4,00							
	Масса полуфабриката			47,2							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса готовых овощей			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 лонж 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	
Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, или банан, или манго, или )		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 3 стр 186, Дели +2012	
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +2012	
<b>Итого:</b>		<b>475</b>			<b>13,75</b>	<b>14,60</b>	<b>85,45</b>	<b>533,93</b>	<b>64,74</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>46,45</b>	<b>46,97</b>	<b>209,69</b>	<b>1461,34</b>	<b>74,76</b>		

День 4 - ый

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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			2,33	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>11,17</b>	<b>14,38</b>	<b>49,56</b>	<b>375,91</b>	<b>1,91</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык, нивиток, ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№2121 С.В. дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	40	40,80	40,00	0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017	
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 зеленый		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							
Фрикадельки из тунца		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016	
	Цыпленок - бройлеры /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							
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016	
	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:									№366 ,сб дошк 2016	
	вода		35,00	35,00							
	Масло сливочное		1,58	1,58							
	Мука пшеничная		1,58	1,58							
	Морковь		2,63	2,10							
	Лук репчатый		1,26	1,05							
	томатная паста		2,10	2,10							
	Масло сливочное		0,53	0,53							
	сахар		0,35	0,35							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса соуса			35,00							
	масса рагу			120,00							
Компот из урожая		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	урюк		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			24,0							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5	5							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Делн + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>888</b>			<b>16,84</b>	<b>23,79</b>	<b>54,23</b>	<b>509,10</b>	<b>25,04</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Эч-пючмак с говядиной		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2012	
	Мука пшеничная		23,25	23,25							
	мука пшеничная на полноты		0,75	0,75							
	йино 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 (полноты 5/6)		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							
	йино 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 Делн 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							

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

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный 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						
<b>Итого:</b>	<b>396</b>			<b>10,76</b>	<b>12,23</b>	<b>43,89</b>	<b>324,40</b>	<b>2,11</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						
капуста 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 поваренная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
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 поваренная		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)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		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 протушенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль поваренная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус:									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Компот из яблок и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
яблоч		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	15,94	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>16,81</b>	<b>16,14</b>	<b>72,13</b>	<b>509,70</b>	<b>17,45</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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 поваренная		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 154,Дели + 2017
Чай с сахаром и лимонном	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 апельсины, или Салам или мандарины)										
Итого:		415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	допк.2016
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 (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каши: пшеница молочная с маслом сливочным	1404			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д	
Крупа пшеница		17,7	17,7							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль поваренная		0,4	0,4							
Масло сливочное		4	4							
Чай с молоком, сахаром	1806			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб допк 2016	
чай зеленый		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бургер/брод с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,60	12,92	115,67	0,07	№3 сб допк 2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, джатык, напиток айран) (жирный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ допк 2016	
кисломолочный напиток %		155	150							
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
<b>ОБЕД</b>										
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017	
огурцы		40,80	40,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на укроном бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63 сб допк 2016	
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 поваренная		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	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,00	26,00							
хлеб пшеничный		27,30	26,00							
Вода		6,00	6,00							
Лук репчатый		8,00	8,00							
Лук репчатый		9,60	8,00							
Масло растительное		1,50	1,50							
Масса трюфельного 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 поваренная		0,16	0,16							
Вареники отварные	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ допк 2016	
вареники		38,50	38,50							
вода		231,00	231,00							
соль поваренная		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 допк 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 Делн + 2012	
Итого:	560			13,03	10,46	64,64	412,46	9,23		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3	
рыба (молотый с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5							
Крупа манная		39,4	37,5							
айчо		1,30	1,3							
Лук репчатый		0,90	0,75							
вода		11,10	9,30							
вода		7,00	7,0							

	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Рис отварной расщипчатый 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 дощк 2016
	чай зеленый		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 6 стр 144,Допн +2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дощк 2016
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 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>									
Каша овсяная 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 Дощк 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 Дощк 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, утрых, кефирок ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дощк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дощк 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 дощк 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						
Рефреграном из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дощк 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 дощк 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,Допн +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 СБлюнк 2016	
		94,82	93,50								
		8,80	8,80								
		6,60	5,50								
		8,80	8,80								
		0,40	0,40								
		4,40	4,40								
		4,40	4,40								
		4,40	4,40								
		20,40	20,00								
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00		№299 сБлюнк 2016	
		15,3	15								
		5	5								
		150	150								
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00		табл 9 стр 185, Деш + 2012	
Итого:	405			18,32	12,29	55,05	408,25	93,21			
ВСЕГО:	1459			48,25	43,61	175,36	1315,15	119,94			

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Деш2016
		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 Деш 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№429 СБ блюнк 2016
		155	150						
		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сБ тк 2017
		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 блюнк 2016
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Биточки "Дамские"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	лист рецептуры от 05.12.2016 №180
		60,68	39,40						
		41,37	39,40						
		11,85	9,40						
		14,40	12,00						
		1,00	1,00						
			6,00						
		0,40	0,40						
		0,60	0,50						
		3,75	3,75						
			59,00						
		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сБ блюнк 2016
		47,6	47,6						
		71,0	71,0						
		0,3	0,3						
			100,0						
		16,5	13,2						
		2,0	1,7						
			110,0						
		2,0	2,0						
Компот из урожая	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ блюнк 2016
		15,30	15,00						
			24,00						
		152,00	152,00						
		5,0	5,0						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели +2012
<b>Итого:</b>	<b>542</b>			<b>14,83</b>	<b>11,63</b>	<b>66,18</b>	<b>419,00</b>	<b>16,64</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб.дошк2016
		96,00	80,00						
		55,00	55,00						
			135,00						
		2,00	2,00						
		0,30	0,30						
			130,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		150	150						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник технических норм и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Мичелл. 1977
		21,70	21,70						
		0,70	0,70						
		0,28	0,28						
		0,28	0,28						
		0,70	0,70						
		1,75	1,75						
		2,10	1,75						
		8,75	8,75						
			35,00						
		3,50	3,50						
		1,75	1,75						
			40,25						
		0,60	0,50						
		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 нед упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>17,99</b>	<b>25,10</b>	<b>54,45</b>	<b>538,20</b>	<b>4,27</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1598</b>			<b>46,99</b>	<b>52,61</b>	<b>175,03</b>	<b>1378,74</b>	<b>24,21</b>	

**День 9-ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	25/5/3			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб.пошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,58</b>	<b>12,93</b>	<b>54,37</b>	<b>383,39</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,заток,магноток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	табл 6 стр 144,Дели +2012
		152,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб.дошк2016
		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.дошк2016
		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	110	38,50	38,50	3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017	
макаронные изделия		38,50	38,50							
Вода питьевая		231,00	231,00							
Масло сливочное		1,50	1,50							
Соль йодированная		0,45	0,45							
Кисель	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК	
Кисель-концентрат		17,50	17,50							
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, Дем + 2012	
Итого:	551			19,73	13,65	93,78	560,05	25,07		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком ступенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб лонк 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 ступенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дем2016	
чай листовый		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 лонк 2016	
(яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)										
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 )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дем 2016
Батон ватрухой		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ лонк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб лонк 2016
капуста свежая		46,00	37,00						
масса протрессой капусты			33,4						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		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 лонк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 2008.07 24.06.2009
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						

	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из яблок 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
<b>Итого:</b>		<b>438</b>			<b>16,44</b>	<b>13,86</b>	<b>60,90</b>	<b>440,75</b>	<b>4,14</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (монтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сладки панорочные		5,0	5,0						
	масса полуфабрикат			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 доник 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 (монтай) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>857</b>			<b>13,59</b>	<b>7,51</b>	<b>81,93</b>	<b>447,65</b>	<b>79,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1601</b>			<b>44,94</b>	<b>38,16</b>	<b>198,69</b>	<b>1323,14</b>	<b>85,76</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15453</b>			<b>474,80</b>	<b>462,84</b>	<b>1875,44</b>	<b>13687,26</b>	<b>483,76</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1545</b>			<b>47,48</b>	<b>46,28</b>	<b>187,54</b>	<b>1368,73</b>	<b>48,38</b>	

**Примечание:**

1. Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН примененным 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 бифов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Мигольский М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов бифов 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 питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов бифов кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Мигольский М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица окладенная 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% отходов) моркови, свекла рассчитаны с 1,05 (20% отходов)
  - 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%