

Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

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	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,62	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		4,50	4,50						
соль иодированная		0,90	0,90						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,59	14,08	51,58	361,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			6,91	7,04	12,72	150,49	6,59	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						

Капуста тушеная	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			75,3							
	масло растительное		1	1							
		150				3,06	5,52	11,84	115,50	25,62	№354 сбдошк2016
	Капуста свежая		215,00	172,00							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
Компот из свежемороженных фруктов	Морковь		3,75	3,00							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Масло растительное		5,25	5,25							
	Сахар		4,50	4,50							
	соль иодированная		1,00	1,00							
	фрукты свежемороженые	180				0,22	0,13	10,06	43,56	1,62	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	Вода		20,00	20,00							
	сахар		183,00	183,00							
			6,0	6,0							
Итого:		700			24,83	24,02	66,72	601,87	36,45	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3				5,22	4,50	10,19	101,94	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Кондитерские изделия	сахар		3,00	3,00							
	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012	
Итого:		200			6,01	10,62	22,69	210,34	1,26		
УЖИН											
Пудинг рыбный		60/20				10,11	6,85	7,98	134,03	0,46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25							
	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	Соус молочный										
	молоко		10	10							
	масло сливочное		1,1	1,1							
	Мука пшеничная		1,1	1,1							
	Вода		10	10							
	Сахар		0,2	0,2							
соль иодированная		0,13	0,13								
масса соуса			20								
Пюре Картофельное		140				2,86	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с сахаром	соль иодированная		0,52	0,52							
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010	
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный	Вода		180,00	180,00							
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		425			14,93	11,55	45,38	344,87	17,45		
ВСЕГО:		1905,00			57,26	60,28	204,54	1595,31	60,79		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5									
		Крупа полбяная	22,50	22,50	7,75	7,06	39,88	254,62	0,86	ТТК №1Д
		Молоко	90,00	90,00						
вода	68,00	68,00								

Какао с молоком	Сахар		4,50	4,50							
	соль иодированная		0,90	0,90							
	Масло сливочное	180	5,00	5,00							
	Какао-порошок		2,00	2,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода	30/5/5	80,00	80,00							
	Батон нарезной		30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		405			15,06	15,45	60,70	434,12	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
ОБЕД											
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016	
	огурцы соленые		32,76	18,00							
	картофель		32,90	24,00							
	морковь		15,36	12,00							
	лук репчатый		3,60	3,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на бульоне из ндейки, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004	
	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		2,00	2,00							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Плов из отварной индейки		200			11,19	17,93	40,80	384,55	0,18	№443, сбшк2004	
	индейка филе		44,80	44,8							
	масса отварного мяса			32,0							
	масло сливочное		8,0	8,0							
	Лук репчатый		11,9	10,00							
	Морковь		16,3	13,00							
	Крупа рисовая		55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль иодированная		2,0	2,0							
	масса гарнира			168,0							
Кисель		180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	№ 648, сб шк2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		697			18,27	27,97	99,43	745,34	12,51		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,23	4,50	7,57	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Булочка дорожная		50	185	180	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката			57,00							

для крошки:										
мука пшеничная		1,20	1,20							
масло сливочное		1,00	1,00							
масса крошки										2,00
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Итого:	230			8,62	11,48	28,64	252,39	0,54		
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66		№251, сбдошк 2016
Творог		121,55	119,20							
Крупа манная		7,80	7,80							
Яйцо		6,50	5,42							
Сахар		10,40	10,40							
Сметана		5,20	5,20							
Масло сливочное		5,20	5,20							
Сухари панировочные		5,20	5,20							
соль иодированная		0,65	0,65							
повидло		20,00	20,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83		№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	467			25,62	20,72	56,02	516,29	13,49		
ВСЕГО:	1979,00			68,46	75,62	262,96	2024,39	32,47		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,70	274,44	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		4,50	4,50						
соль иодированная		0,90	0,90						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			12,17	14,00	71,69	461,88	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная		57,20	40,00						
Лук репчатый		6,00	5,00						
сахар		2,50	2,50						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,76	3,81	8,75	87,89	6,17	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						

Фрикадельки мясные в молочном соусе	Бульон		120,00	120,00									
	цпльята - бройлеры с/м		29,50	26,2									
	масса отварной мякоти птицы			10,0									
		50/25				7,60	10,33	8,89	161,44	0,16	№ 305 сб дошк 2016		
	говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00									
	или фарш говяжий		38,00	38,00									
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00									
	Вода		10,00	10,00									
	лук репчатый		4,20	3,50									
	Масса полуфабриката			59,00									
	Масло сливочное		2,00	2,00									
	Соус молочный:												
	Молоко		12,50	12,50									
Масло сливочное		1,30	1,30										
Мука пшеничная		1,30	1,30										
Вода		12,50	12,50										
Сахар		0,30	0,30										
соль иодированная		0,30	0,30										
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3				4,94	2,72	27,66	154,96		№219 СБ дошк 2016			
макаронные изделия		45,50	45,50										
вода		275,00	275,00										
соль иодированная		1,30	1,30										
Масло сливочное		3,00	3,00										
Напиток из красной смородины замороженной	180				0,18	0,07	10,50	45	36,36	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020			
смородина красная замороженная		12,00	12,00										
сахарный песок		6,00	6,00										
вода		183,00	183,00										
Хлеб ржаной	45												
Итого:	673		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012			
ПОЛДНИК													
Молоко кипяченое (молоко)	180				5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016			
Кондитерские изделия	40		40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012			
Итого:	220				8,23	8,42	38,41	263,20	2,34				
УЖИН													
Фрикадельки рыбные отварные	80				9,41	1,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016			
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00										
или фарш рыбный		60,00	60,00										
хлеб пшеничный		12,00	12,00										
яйцо		9,60	8,00										
масло сливочное		3,00	3,00										
соль иодированная		0,12	0,12										
вода питьевая		12,00	12,00										
Картофель тушёный с овощами в соусе	140				4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016			
Картофель		173,00	130,00										
масло растительное		5,00	5,00										
Лук репчатый		8,40	7,00										
Морковь		12,50	10,00										
соль иодированная		0,40	0,40										
соус			25,00										
сметана		6,25	6,25										
Мука пшеничная		1,88	1,88										
вода		18,75	18,75										
соль иодированная		0,20	0,20										
Чай с мармеладом	160/15				0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016			
чай весовой		0,45	0,45										
вода питьевая		160	160										
мармелад		15	15										
Хлеб пшеничный	30												
Итого:	425		30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012			
ВСЕГО:	1898				15,79	8,01	81,51	455,95	36,54				
					57,43	47,95	284,91	1806,93	102,41				

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Омлет натуральный	150			15,14	16,90	2,69	223,57	0,28	№229,сб дошк2016
ЗАВТРАК									
яйцо		138	115						
молоко		40	40						
масса омлетной смеси			155						
масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	108,00	108,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	2012 стр.186 табл.9
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	475			21,15	24,03	33,58	424,12	39,61	
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
Салат из свеклы отварной с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,33	3,86	№36 сб шк2016
свекла		51,45	40,50						
яблоки свежие		17,70	15,60						
сахар		1,80	1,80						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			4,39	4,22	13,23	118,60	32,40	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		112	105,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный :									
Вода или отвар		15	15,0						
сметана		5	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
картофель		129	97,0						
морковь		37,5	30,00						
Лук репчатый		28	23,00						
зеленый горошек к/с		10	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса овощей с соусом			160,0						
Компот из изюма	180			0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм		18,00	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		

Итого:	710			14,62	12,89	78,20	509,53	40,92	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,40	1,80	7,21	66,67	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	50	185,00	180,00	7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						
масло сливочное		1,40	1,40						
Яйцо		2,88	2,40						
Дрожжи сухие		0,25	0,25						
Молоко		13,00	13,00						
Соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		11,80	11,80						
Масса полуфабриката			59,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:	230			13,27	3,55	26,64	191,67	1,71	
УЖИН									
Пудинг творожный со сгущенным молоком	130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№438 СБ 2004
Творог		112,06	110,50						
Манная крупа		10,40	10,40						
Яйцо		7,80	6,50						
Сахарный песок		10,40	10,40						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
сгущенное молоко		20,00	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	360			23,50	18,63	62,96	513,11	0,52	
ВСЕГО:	1955			73,44	59,10	219,54	1714,69	86,36	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,28	11,96	26,96	250,69	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						

	вода		180,00	180,00						
Итого:		180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с		60			1,60	3,22	9,62	74,21	11,71	№26 СБ шк 2017
	Картофель		44,70	33,60						
	морковь		11,25	9,00						
	зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			4,64	7,97	6,94	123,46	7,93	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	Лук репчатый		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	картофель		62,50	50,00						
	капуста свежая		31,25	25,00						
	зеленый горошек к/с		16,70	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Вода		130,00	130,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное		70			12,02	7,61	1,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		3,00	3,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	вода		0,20	0,20						
	соль иодированная			24,00						
	масса соуса молочного			10,50						
	Яйцо			8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сБ шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			24,52	22,68	77,03	617,94	23,32	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
	крекер									
Итого:		200			7,02	8,10	21,42	186,13	2,34	
	УЖИН									
Икра морковная		50			1,01	0,05	10,28	45,60	2,11	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		50	40						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Томат-паста		7	7						
	Масло растительное		2,5	2,5						
	Сахар		0,5	0,5						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		170/30			11,62	27,21	33,25	410,32	7,39	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		43,90	42,50						
			42,50	42,50						

	Масло сливочное масса готового мясного фарша		2,60	2,60								
				34,00								
	Картофель масса отварного протертого картофеля		216,30	162,6/157,3								
	Лук репчатый		14,40	153,00								
	масло растительное		2,00	12,00								
	масса припущенного лука			2,00								
	Масло сливочное		2,00	8,50								
	соль йодированная		1,70	2,00								
	сухари панировочные		3,20	1,70								
	масса полуфабриката			3,20								
	выход готовой запеканки			200,00								
	Соус сметанный :			170,00								
	Сметана		7,50	30,00								
	Мука пшеничная		2,00	7,50								
	вода		22,50	2,00								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7		22,50		0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010	
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		467			15,03	27,52	64,52	552,61	12,33			
ВСЕГО:		1952,00			56,85	70,25	204,94	1667,43	41,12			

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			4,19	4,78	23,94	155,42		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		4,50	4,50						
соль йодированная		0,90	0,90						
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 весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			9,51	11,68	49,93	342,86	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			1,37	3,59	7,27	66,90	2,34	№57 СБ дошк 2016
икра кабачковая		51	50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,964	94,6	6,6	№88 СБ дошк 2016
вермишель		8	8						
картофель		80	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
бульон куриный		140	140						
соль йодированная		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему	200			15,28	10,36	19,11	230,30	8,06	ТТК №580/а от 24,06,2020
цыплята - бройлеры с/м		110,00	103,90						

	масса отварной мякоти птицы			53,00						
	картофель	183,50		138,00						
	лук репчатый	13,90		11,60						
	морковь	8,40		6,70						
	масло сливочное	6,30		6,30						
	соль йодированная	0,90		0,90						
	вода питьевая	26,00		26,00						
	масса готовых овощей			147,00						
Фрукты свежие										
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Напиток из citrusовых										
	апельсин	180	23,50	15,75	0,42	0,07	8,6	42	23,47	№346, СБ дошк 2016
	лимон		17,50	15,75						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	вода		144,00	144,00						
Хлеб ржаной										
		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		775			22,59	17,24	76,58	570,00	50,47	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток										
	(кефир, ряженка, катык, йогурт)	180			5,23	4,50	7,57	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерские изделия										
	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Итого:		200			6,01	10,62	20,07	200,29	0,54	
УЖИН										
Гуляш из индейки										
	индейка филе	35/35	49,00	49,0	9,41	9,72	3,20	138,76	3,00	№293 сб дошк 2016
	Вода		23,0	23,0						
	Морковь		15,0	12,0						
	Лук репчатый		7,20	6,0						
	Томатная паста		1,00	1,0						
	Мука пшеничная		1,8	1,8						
	Масло растительное		2,3	2,3						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	Масса соуса			35,0						
Каша пшеничная вязкая на воде										
	пшеничная крупа	130	26,00	26,00	3,47	3,67	21,26	131,95		№331 Сб дошк 2016
	вода		100,00	100,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	Масло сливочное		2,35	2,35						
Напиток из шиповника растворимого										
	Шиповник растворимый	180/6	1,35	1,35	0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	№ 417 Дели2016
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Хлеб пшеничный										
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		410			15,77	13,88	45,94	372,77	92,93	
ВСЕГО:		1965			54,78	53,43	210,69	1562,18	148,92	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным									
	180/5			6,84	7,10	45,70	274,44	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком									
	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16		
Батон нарезной		30,00	30,00							
масло сливочное		5,00	5,00							
повидло		10,00	10,00							
Итого:	410			12,05	14,03	69,09	436,99	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
ОБЕД										
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016	
морковь		57,25	45,80							
яблоки свежие		17,10	15,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	12,17	108,21	8,87	№83 сб дошк 2016	
картофель		106,6	80							
Морковь		10	8,00							
Лук репчатый		9,6	8,00							
Масло растительное		2	2							
соль иодированная		0,2	0,2							
вода		130	130							
цпшлята - бройлеры с/м		29,5	26,2							
масса отварной мякоти птицы			10,00							
Биточки рубленые из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,40	52,50							
крупка манная		1,75	1,75							
яйцо		12,60	10,50							
Лук репчатый		15,47	13,00							
вода		5,25	5,25							
соль иодированная		0,50	0,50							
сахар		0,20	0,20							
сухари панировочные		5,25	5,25							
Масло растительное		1,75	1,75							
Масса полуфабриката			83,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			7,09	3,97	32,33	193,13	1,36	№180, сб дошк2016	
крупка гречневая		54,70	54,70							
вода питьевая		82,00	82,00							
соль иодированная		0,33	0,33							
масса каши			115,00							
морковь		22,00	17,00							
лук репчатый		2,60	1,70							
масса каши с овощами			130,00							
масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из с/м фруктов	180			0,11	0,09	12,8	53	1,86	№394, сб дошк2016	
фрукты свежемороженые		13,00	13,00							
сахарный песок		6,00	6,00							
вода		182,00	182,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	678			23,38	14,02	90,49	591,97	14,93	0,00	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	101,94	1,26	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
сахар		3,00	3,00							
Ватрушка с творогом	75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017	
мука пшеничная		39,75	39,75							
Яйцо куриное		2,52	2,10							
Масло сливочное		1,80	1,80							
вода питьевая		16,00	16,00							
сахарный песок		2,10	2,10							
дрожжи сухие		0,30	0,30							
соль иодированная		0,60	0,60							
мука пшеничная		1,80	1,80							

	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:		255			14,44	9,98	39,37	303,94	1,30	
	УЖИН									
Котлеты рубленые из говядины		80			12,58	12,19	10,44	204,29		СБ дошк. №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		58,5	56,0						
	или фарш говяжий		56,0	56,0						
	лук репчатый		16,7	14,0						
	Хлеб пшеничный		13,0	13,0						
	Вода		11,0	11,0						
	сухари панировочные		4,5	4,5						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			99,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,5	70,0						
	морковь		30,0	24,0						
	масса запеченной моркови			22,0						
	Лук репчатый		24,0	20,0						
	масса припущенного лука			16,0						
	капуста свежая		21,0	17,0						
	масса припущенной капусты			15,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Масло растительное		5,0	5,0						
	соус:									
	вода		40,0	40,00						№366 ,сб дошк 2016
	Масло сливочное		1,8	1,8						
	Мука пшеничная		1,8	1,8						
	Морковь		3,0	2,4						
	Лук репчатый		1,4	1,2						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	сахар		0,4	0,4						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,0						
Чай с мармеладом		180/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180	180						
	мармелад		15	15						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		435			17,11	19,81	68,57	517,20	8,71	
ВСЕГО:		1958			67,87	57,85	285,69	1926,36	30,73	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,76	29,12	199,67	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
Какао с молоком	180	5,00	5,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010

	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		400			11,43	14,44	50,62	370,17	2,48		
	2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
	ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016	
	Картофель		20,64	15,00							
	Свекла		15,30	12,00							
	Морковь		11,40	9,00							
	Огурцы соленые		21,84	12,00							
	Масло растительное		3,60	3,60							
	Лук репчатый		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной		180/10/7			3,79	6,47	5,97	102,10	11,61	№73,128,сб дошк 2016	
	Капуста свежая		50,00	40,00							
	Картофель		31,92	24,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		1,50	1,50							
	вода		140,00	140,00							
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40							
	или фарш говяжий		11,40	11,40							
	Лук репчатый		1,19	1,00							
	вода		1,00	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	соль иодированная		0,90	0,90							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			10,37	10,70	8,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	вода		31,70	31,70							
	вода		5,00	5,00							
	рис		4,20	4,20							
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			7,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно- томатный:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,90	1,90							
	вода		18,80	18,80							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,94	2,72	27,66	154,96		№219, сб дошк2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Вода		275,00	275,00							
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016	
	изюм		18,00	18,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,0	6,0							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		690			23,22	26,52	78,95	654,32	19,78		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016	

(молоко)	молоко		189,00	180,00							
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80			табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,23	8,42	38,41	263,20	2,34		
Омлет натуральный	УЖИН	150			15,14	16,90	2,69	223,57	0,28		№229, сб дошк 2016
	яйцо		138	115							
	молоко		40	40							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		5	5							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса готового омлета			150							
Фрукты свежие		100			0,80	0,20	7,50	38,00	38,00		2012 стр.186 табл.9
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)			135	100							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83		№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		467			18,34	17,36	31,19	358,26	41,11		
ВСЕГО:		1957			62,12	66,74	217,33	1722,21	69,31		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			7,75	7,06	39,88	254,62	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		4,50	4,50						
		0,90	0,90						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	405			14,42	14,66	65,19	451,05	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,87	88,49	6,05	№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						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	35/35			9,34	9,85	2,29	114,69	0,84	№293 сб дошк 2016
		56,00	56,0						

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

День 10 - ый

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетичес кая	Витамин	Сборник рецептов
---------------------	-------	----------	----------	---------------------	--------------------	---------	------------------

продуктов	порции	(в гр)					ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,45	8,92	33,85	246,51	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		4,50	4,50						
соль иодированная		0,90	0,90						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			12,60	15,83	55,35	400,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10			4,19	5,84	8,39	109,47	0,60	№94 сб дошк2016
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
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		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	80			17,31	6,95	5,64	153,62	4,29	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		95,15	66,1						
морковь		66,1	66,1						
морковь		18,75	15						
Лук репчатый		14,4	12						
соль иодированная		0,66	0,66						
яйцо		0,96	0,8						
Мука пшеничная		6	6						
масло растительное		3	3						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель		94,50	70,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						№366 ,сб дошк 2016
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						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,07	10,5	45	36,36	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			28,39	23,39	59,88	571,74	55,43	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Итого:		200			7,02	8,10	21,42	186,13	2,34	
УЖИН										
Суфле рыбное		70			12,02	7,61	1,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,02	3,25	18,14	117,73		№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из шиповника растворимого		180/6			0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		413			18,94	11,35	41,21	342,56	90,21	
ВСЕГО:		1888			67,84	58,66	196,02	1577,55	153,61	
ИТОГО за 10 дней		19414,00			619,88	598,25	2345,62	17277,62	784,34	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%