

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 1 года до 3 лет

**День 1 - 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			
каша "Дружко" молочная с маслом сливочным	140/5			3,82	6,11	21,08	155,20	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		3,5	3,5						
соль иодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395Дети2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>8,11</b>	<b>12,47</b>	<b>38,99</b>	<b>289,24</b>	<b>1,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб допк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,27	0,04	2,13	9,98	1,09	№41 СБ допк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			4,93	5,03	10,57	114,52	5,38	№88 СБ допк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
Яйцо		1,19	1						
Вода для фарша		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
масса готовых фрикаделек		0,1	0,1						
Картофель		10	10						
Морковь		59,90	45,00						
Лук репчатый		7,50	6,00						
суповая засыпка (звездочки)		7,14	6,00						
Масло растительное		6,00	6,00						
соль иодированная		3,00	3,00						
Вода		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты руоленные из говядины	50			7,88	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		35	35						
Хлеб пшеничный		10,4	8,75						
Вода		8,13	8,13						
сухари панировочные		5,2	5,2						
соль иодированная		2,8	2,8						
масса полуфабриката		0,4	0,4						
Масло растительное		61,9	61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,5	№354 сб допк2016
Капуста свежая		172	137,6						
Лук репчатый		5,71	4,8						
Морковь		3	2,4						
Мука пшеничная		1,44	1,44						
Масло растительное		4,2	4,2						
Сахар		3,6	3,6						
соль иодированная		0,8	0,8						
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ допк 2016
фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						

	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>560,00</b>			<b>18,35</b>	<b>17,72</b>	<b>52,46</b>	<b>458,49</b>	<b>28,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150/2			4,36	3,76	8,01	83,17	1,05	№420 СБ допк 2016
	сахар		155	150						
			2	2						табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>0,39</b>	<b>3,06</b>	<b>6,25</b>	<b>54,20</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>										
Пудинг рыбный		45/15			7,40	4,45	5,25	90,68	0,32	№286 СБ допк 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						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ допк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>355,00</b>			<b>11,79</b>	<b>8,51</b>	<b>38,92</b>	<b>279,22</b>	<b>14,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1525,00</b>			<b>39,26</b>	<b>41,75</b>	<b>149,25</b>	<b>1134,15</b>	<b>47,26</b>	

День 2-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-лм			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/5			6,03	6,29	30,97	205,03	0,67	ГТК №1Д
		18	18						
		75	75						
		48	48						
		3,5	3,5						
		0,7	0,7						
		5	5						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутеророл с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб допк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>12,35</b>	<b>14,01</b>	<b>48,22</b>	<b>361,45</b>	<b>1,90</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб допк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	

<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,55	6,43	№110,сбшк2004
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						
Сахар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		1,5	1,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Плов из отварной индейки	150			8,41	13,48	30,68	289,14	0,13	№443 сбшк2004
индейка филе		33,60	33,6						
масса вареного мяса			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		1,3	1,3						
масса гарнира			126,0						
Кисель	150			0,00	0,00	13,00	52,00		№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>537</b>			<b>12,80</b>	<b>21,10</b>	<b>69,91</b>	<b>538,44</b>	<b>8,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,36	3,76	6,32	76,69	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная	35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						
мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль иодированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
вода		10,70	10,70						
масса полуфабриката для крошки:			39,90						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>6,73</b>	<b>8,64</b>	<b>21,05</b>	<b>188,93</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>									
запеканка творожная с повидлом	110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
повидло		20	20						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						

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>400</b>			<b>21,33</b>	<b>17,54</b>	<b>46,26</b>	<b>431,33</b>	<b>12,35</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1577,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>53,83</b>	<b>61,29</b>	<b>198,06</b>	<b>1573,16</b>	<b>26,17</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/5			5,32	6,32	35,49	220,41	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		3,5	3,5						
соль иодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>10,21</b>	<b>13,06</b>	<b>57,88</b>	<b>390,27</b>	<b>2,02</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок индупаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	30			0,54	0,03	0,90	6,91	9,01	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
Лук репчатый		3,60	3,00						
сахар		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,62	5,18	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	40/20			6,06	8,24	7,10	128,78	0,13	№ 305 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		31,76	30,40						
Хлеб пшеничный		30,40	30,40						
Вода		6,40	6,40						
лук репчатый		8,00	8,00						
Масса полуфабриката		3,36	2,80						
Масло сливочное			47,00						
Соус молочный:		1,60	1,60						
Молоко		10,00	20,00						
Масло сливочное		1,04	1,04						
Мука пшеничная		1,04	1,04						
Вода		10,00	10,00						
Сахар		0,24	0,24						
соль иодированная		0,24	0,24						
отварные с маслом сливочным	110/3			4,18	2,63	23,41	134,16		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,06	9,12	38,69	30,07518797	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
замороженная смородина		10,00	10,00						
сахарный песок		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>553</b>			<b>17,10</b>	<b>14,92</b>	<b>63,67</b>	<b>465,36</b>	<b>44,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое	150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016

(молоко)	молоко		158	150							
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012	
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>5,72</b>	<b>22,10</b>	<b>163,85</b>	<b>1,95</b>		
Фрикадельки рыноные отварные	<b>УЖИН</b>	60									
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00	7,06	0,83	4,84	55,20	0,31	№279 сб дошк 2016	
	хлеб пшеничный		45,00	45,00							
	яйцо		9,00	9,00							
	масло сливочное		7,20	6,00							
	соль иодированная		2,00	2,00							
	вода питьевая		0,10	0,10							
	Картофель тушеный с овощами в соусе		9,00	9,00	3,50	5,70	26,75	173,02	30,85		№144 сбшк 2016
	Картофель		120	146,30	110,00						
	масло растительное			4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00								
Морковь		10,63	8,50								
соль иодированная		0,34	0,34								
соус			20,00								
сметана		5,00	5,00								
Мука пшеничная		1,50	1,50								
вода		15,00	15,00								
соль иодированная		0,16	0,16								
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		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>375</b>			<b>12,08</b>	<b>6,69</b>	<b>70,41</b>	<b>384,56</b>	<b>31,19</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>45,87</b>	<b>40,39</b>	<b>226,68</b>	<b>1457,04</b>	<b>82,06</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	130			13,11	14,63	2,33	193,55	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		120	100						
молоко		35	35						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395Дели2010
соль иодированная		0,6	0,6						
масса готового омлета			130						
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95			0,76	0,19	7,14	36,19	36,19	2012 стр.186 табл.9
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18,22</b>	<b>21,20</b>	<b>29,28</b>	<b>371,98</b>	<b>37,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 сб шк2016
свекла		34,30	27,00						
яблоки свежие		11,80	10,40						
сахар		1,20	1,20						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,91	3,49	СБ дошк.2016 №87
масло растительное		2,00	2,00						
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,15	0,15						

Птица, тушенная в соусе с овощами	Масло растительное		3	3							
	Бульон		105	105							
		150			10,08	7,93	20,94	196,21	24,36	№319 СБ допк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м		84	79,0							
	масса отварной мякоти птицы			30,0							
	соус сметанный :									№372 СБ допк 2016	
	Вода или отвар		15,0	15,0							
	сметана		5,0	5,0							
	мука пшеничная		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,16	0,16							
	масса соуса			20,0							
	Картофель		82,4	61,6							
	морковь		32,0	25,6							
	Лук репчатый		17,6	14,4							
Компот из изюма	зеленый горошек к/с		6,7	4,0							
	масло растительные		1,2	1,20							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	масса овощей с соусом			120,0							
		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ допк 2016	
	изюм		15,00	15,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,0	5,0							
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>			<b>16,71</b>	<b>14,06</b>	<b>63,58</b>	<b>457,61</b>	<b>30,43</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150			5,40	1,35	5,42	50,13	1,08	№420 СБ допк 2016	
	Булочка с сахаром	35			5,50	1,22	13,59	87,40	0,20	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		21,00	21,00							
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	Сахарный песок		2,73	2,73							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	Яйцо		2,04	1,70							
	Дрожжи сухие		0,18	0,18							
	Молоко		9,10	9,10							
	Соль йодированная		0,20	0,20							
	Вода		8,26	8,26							
	Масса полуфабриката			41,00							
	Яйцо (на смазку изделий)		0,84	0,84							
	масло растительное на смазку листов		0,70	0,70							
<b>Итого:</b>	<b>185</b>				<b>10,90</b>	<b>2,57</b>	<b>19,01</b>	<b>137,53</b>	<b>1,28</b>		
<b>УЖИН</b>											
Пудинг творожный со сгущенным молоком	Творог	110/20	94,82	93,50	18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№438 СБ 2004	
	Манная крупа		8,80	8,80							
	Яйцо		6,60	5,50							
	Сахарный песок		8,80	8,80							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	Сухари панировочные		4,40	4,40							
	Сметана		4,40	4,40							
	сгущенное молоко		20,00	20,00							
	Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Делт2010
		Сахар		5	5						
Вода			150	150							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
<b>Итого:</b>	<b>305</b>			<b>20,07</b>	<b>15,76</b>	<b>54,74</b>	<b>440,90</b>	<b>0,46</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1560</b>			<b>66,52</b>	<b>53,60</b>	<b>179,23</b>	<b>1461,02</b>	<b>72,24</b>			

День 5 - ый

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>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,21	5,53	64,03	0,59	№101,сб допк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						

Какао с молоком	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		1,00	1,00						
		150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
Бутероррод с сыром, маслом сливочным	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
		25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>365</b>			<b>8,99</b>	<b>10,93</b>	<b>22,78</b>	<b>220,45</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,83</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с	Картофель	40	29,80	22,40	1,07	2,15	6,41	49,48	7,81	№26,сб дошк 2016
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек к/с		10,00	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овошей с куриными фрикадельками, со сметаной	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	150/10/5	17,50	11,40	4,40	7,07	5,77	108,83	6,68	ТТК 535 23.12.2020
	Лук репчатый		11,40	11,40						
	яйцо		1,19	1,00						
	вода		0,96	0,80						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	картофель		0,10	0,10						
	капуста свежая		50,00	37,50						
	зеленый горошек к/с		23,75	19,00						
	морковь		12,53	7,50						
	Лук репчатый		9,40	7,50						
	Масло растительное		7,20	6,00						
	соль иодированная		3,00	3,00						
	Вода		1,00	1,00						
	Сметана		112,50	112,50						
			5,00	5,00						
Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ)	50	58,80	43,20	8,60	5,44	1,14	87,78	0,20	№284 Сб дошк 2016
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный	Молоко		13,00	13,00						
	Масло сливочное		2,00	2						№371 Сб дошк 2016
	Мука пшеничная		2,00	2						
	вода		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса соуса молочного		8,04	17,00						
	Яйцо			6,70						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
	Крупа рисовая	110/3	39,60	39,60	2,66	2,49	26,87	140,63		№304 сб шк 2017
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок	яблоки свежие	150	28,5	25,0	0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 Сб дошк 2016
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>558</b>			<b>19,48</b>	<b>17,75</b>	<b>63,81</b>	<b>499,25</b>	<b>17,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150		150	4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
			158							
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		

Итого:	165			5,71	6,46	16,82	147,92	1,95	
<b>УЖИН</b>									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36	1,27	ТТК №135 от 26.02.2019
Морковь		31,25	25						
Лук репчатый		6	5						
Томат-паста		4	4						
Масло растительное		1,5	1,5						
Сахар		0,3	0,3						
запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,05	20,51	25,04	310,24	5,63	№308 СБ допж 2016
говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий		35,40	34,00						
масло сливочное		34,00	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	,4						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		1,30	1,30						
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						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Деми2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Деми + 2012
<b>Итого:</b>	<b>355</b>			<b>11,27</b>	<b>20,72</b>	<b>46,22</b>	<b>406,49</b>	<b>9,14</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1593</b>			<b>45,46</b>	<b>55,85</b>	<b>162,63</b>	<b>1326,12</b>	<b>31,28</b>	

2 неделя

День 6 - ый

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	140/5			3,23	4,52	18,43	127,17	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		3,5	3,5						
соль иодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 СБ допж 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деми2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>8,12</b>	<b>11,25</b>	<b>40,83</b>	<b>297,03</b>	<b>1,35</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб допж 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	30			0,82	2,16	4,36	40,14	1,40	№57 СБ допж 2016
икра кабачковая		30,6	30						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150			1,61	1,70	10,47	70,91	4,95	№88 СБ допж 2016
вермишель		6	6						
картофель		60	45						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,2	6						
масло растительное		1,5	1,5						



	бульон куриный		105	105							
	соль йодированная		1	1							
Жаркое из птицы домашнему		150			11,75	7,97	14,70	177,15	6,20	ТТК №580/а от 24.06.2020	
	цыплята - бройлеры с/м		98,10	92,00							
	масса отварной мякоти птицы			47,00							
	картофель		144,70	108,80							
	лук репчатый		11,30	9,40							
	морковь		5,90	4,70							
	масло сливочное		3,80	3,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	вода питьевая		18,80	18,80							
	масса готовых овощей			103,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ допк.2016	
Напиток из citrusовых		150			0,35	0,06	7,17	35,05	19,61	№346, СБ допк 2016	
	апельсин		19,36	13,00							
	лимон		14,40	13,00							
	сахарный песок		5,00	5,00							
	вода		124,00	124,00							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>615</b>			<b>17,56</b>	<b>12,75</b>	<b>61,85</b>	<b>447,10</b>	<b>41,66</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (рт)	кисломолочный напиток	150			4,36	3,76	6,32	76,69	0,45	№420 СБ допк 2016	
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 6 стр 136, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>4,75</b>	<b>6,82</b>	<b>12,57</b>	<b>130,89</b>	<b>0,45</b>		
<b>УЖИН</b>											
Гуляш из индейки		30/30			8,06	8,32	2,74	118,76	2,57	№293 сб допк 2016	
	индейка филе		42,00	42,0							
	Вода		20,0	20,0							
	Морковь		12,5	10,0							
	Лук репчатый		6,00	5,0							
	Томатная паста		0,90	0,9							
	Мука пшеничная		1,5	1,5							
	Масло растительное		2,0	2,0							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Масса соуса			30,0							
Каша пшеничная вязкая на воде		110			2,94	3,11	18,01	111,77		№331 СБ допк 2016	
	пшеничная крупа		22,00	22,00							
	вода		85,00	85,00							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Напиток из шиповника растворимого		150/5			0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	№ 417 Дели2016	
	Шиповник растворимый		1,1	1,1							
	сахар		5	5							
	Вода питьевая		150	150							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>340</b>			<b>13,02</b>	<b>11,80</b>	<b>36,18</b>	<b>303,78</b>	<b>77,53</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1570</b>			<b>44,07</b>	<b>42,62</b>	<b>164,05</b>	<b>1231,80</b>	<b>123,49</b>		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/5			5,32	6,32	35,49	220,41	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		48	48						
		3,5	3,5						
		0,7	0,7						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели2010
		2	2						
		5	5						
		75	75						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>335</b>			<b>9,67</b>	<b>12,70</b>	<b>55,30</b>	<b>362,65</b>	<b>1,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									

Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб допшк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,27	0,04	2,13	9,98	1,09	№41 СБ допшк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 сб допшк 2016
картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
вода питьевая		105	105						
цыплята - бройлеры с/м		29,5	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
или фарш рыбный		37,50	37,50						
Крупа манная		1,25	1,25						
яйцо		9,00	7,50						
Лук репчатый		11,10	9,30						
вода		3,75	3,75						
соль иодированная		0,35	0,35						
сахар		0,14	0,14						
сухари панировочные		3,75	3,75						
Масло растительное		1,25	1,25						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло растительное		1,40	1,40						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом	110/3			6,01	3,69	27,40	166,69	1,15	№180, сб допшк2016
крупа гречневая		47,60	47,60						
вода питьевая		71,00	71,00						
соль иодированная		0,25	0,25						
масса каши			100,00						
морковь		16,50	13,20						
лук репчатый		2,00	1,65						
масса каши с овощами			110,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из с/м фруктов	150			0,11	0,09	11,77	48,91	1,86	№394, сб допшк2016
фрукты свежемороженые		11,00	11,00						
сахарный песок		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>553</b>			<b>18,87</b>	<b>11,74</b>	<b>74,64</b>	<b>488,34</b>	<b>11,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,36	3,76	8,01	83,17	1,05	№420 СБ допшк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Ватрушка с творогом	50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		26,50	26,50						
Яйцо куриное		1,68	1,40						
Масло сливочное		1,20	1,20						
вода питьевая		10,70	10,70						
сахарный песок		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
соль иодированная		0,40	0,40						
мука пшеничная		1,20	1,20						
творог		19,70	19,50						
Яйцо куриное		1,08	0,90						
сахарный песок		1,1	1,1						
мука пшеничная		0,9	0,9						
Яйцо куриное		1,2	1						
Масло растительное		0,2	0,2						
Масло растительное		0,2	0,2						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>10,51</b>	<b>7,41</b>	<b>27,46</b>	<b>217,83</b>	<b>1,08</b>	
<b>УЖИН</b>									
Котлеты руленые из говядины	60			9,43	9,14	7,83	153,16		СБ допшкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		43,9	42,0						
лук репчатый		42,0	42,0						
Хлеб пшеничный		12,50	10,5						
Вода		9,75	9,75						
сухари панировочные		6,20	6,20						
Соль		3,40	3,4						
		0,5	0,5						

Рагу из овощей	масса полуфабриката			74,3							
	Масло растительное		0,8	0,8							
		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016	
	картофель		71,5	53,0							
	морковь		24,0	19,2							
	масса запеченной моркови			18,0							
	Лук репчатый		20,4	16,8							
	масса припущенного лука			13,2							
	капуста свежая		16,8	13,2							
	масса припущенной капусты			12,0							
	соль йодированная		0,6	0,6							
	Масло растительное		4,0	4,0							
	соус:									№366 ,сб дошк 2016	
	вода		35,0	35,0							
	Масло сливочное		1,6	1,6							
	Мука пшеничная		1,6	1,6							
	Морковь		2,6	2,1							
	Лук репчатый		1,3	1,1							
томатная паста		2,1	2,1								
Масло сливочное		0,5	0,5								
сахар		0,4	0,4								
соль йодированная		0,4	0,4								
масса соуса			35,0								
масса рагу			120,0								
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	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012		
<b>Итого:</b>	<b>380</b>			<b>13,13</b>	<b>15,25</b>	<b>60,61</b>	<b>427,65</b>	<b>6,97</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1593</b>			<b>52,80</b>	<b>47,10</b>	<b>230,63</b>	<b>1549,48</b>	<b>24,04</b>			

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
каша манная молочная с маслом сливочным	140/5			4,26	6,06	22,62	162,37	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		3,50	3,50						
соль йодированная		0,70	0,70						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>9,23</b>	<b>13,07</b>	<b>40,53</b>	<b>309,73</b>	<b>2,01</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соевые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем , с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,53	5,57	4,95	88,12	9,72	№73,128,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		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 йодированная		0,90	0,90						

	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		1	1						
	вода		120	120						
	Сметана		5	5						
1 ефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			8,29	8,56	6,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		25,40	25,40						
	рис		4,00	4,00						
	риса		3,40	3,40						
	Лук репчатый			10,00						
	Масло растительное		8,64	7,20						
	масса припущенного лука		1,20	1,20						
	соль иодированная			6,00						
	мука пшеничная		0,20	0,20						
	масса полуфабриката соус сметанно- томатный:		2,80	2,80						
	сметана			48,00						
	мука пшеничная			20,00						
	вода		5,00	5,00						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		15,00	15,00						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3	0,80	0,80	4,18	2,63	23,41	134,16		№219 СБ дошк.2016
	макаронные изделия		0,16	0,16						
	вода		38,50	38,50						
	соль иодированная		231,00	231,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
Компот из изюма		150	3,00	3,00	0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк.2016
	изюм		15,00	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>19,47</b>	<b>21,32</b>	<b>66,10</b>	<b>540,03</b>	<b>15,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое		150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 СБ дошк.2016
(молоко)	молоко		158	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>5,72</b>	<b>22,10</b>	<b>163,85</b>	<b>1,95</b>	
Омлет натуральный		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 (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		95	128,25	95	0,76	0,19	7,14	36,19	36,19	2012 стр.186 табл.9
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>425</b>			<b>17,90</b>	<b>17,31</b>	<b>27,31</b>	<b>340,40</b>	<b>38,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1613</b>			<b>53,09</b>	<b>57,42</b>	<b>168,67</b>	<b>1407,00</b>	<b>60,65</b>	

День 9- ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/5			6,03	6,29	30,97	205,03	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						

	Вода		53	53							
	Сахар		3,5	3,5							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	Масло сливочное		5	5							
Чай с молоком, сахаром		150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 СБ дошк 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Молоко		76,6	75							
бутеррод с сыром, маслом сливочным	Вода	25/5/5	75	75	3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>335</b>			<b>12,26</b>	<b>13,73</b>	<b>52,71</b>	<b>383,95</b>	<b>2,06</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок инд.упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из квашеной капусты		30			0,54	0,03	0,90	6,91	9,01	№47 СБ дошк 2016	
	капуста квашеная		34,32	24,00							
	Лук репчатый		3,60	3,00							
	сахар		1,50	1,50							
	масло растительное		1,50	1,50							
рассольник ленинградский на мясном бульоне, со		150/6			1,37	3,95	7,40	74,04	5,05	№82 сб дошк2016	
	Картофель		59,85	45							
	Лук репчатый		3,57	3							
	Морковь		7,5	6,0							
	Перловая крупа		6,00	6,0							
	Огурцы соленые		16,38	9,0							
	Масло растительное		2,0	2,0							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	Бульон		114,0	114,0							
	Сметана		6,0	6,0							
говядины		30/30			8,00	8,43	1,96	98,20	0,72	№293 сб дошк 2016	
	говядина (лопатка б/к)		48,00	48,0							
	Масса отварного мяса			30,0							
	Вода		22,5	22,5							
	Морковь		13,1	10,5							
	Лук репчатый		6,36	5,3							
	Мука пшеничная		1,5	1,5							
	Масло растительное		2,0	2,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масса соуса			30,0							
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ дошк 2016	
	Картофель		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль иодированная		0,45	0,45							
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>556</b>			<b>15,00</b>	<b>16,74</b>	<b>55,46</b>	<b>420,19</b>	<b>30,14</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	5,40	1,35	5,42	50,13	1,08	№420 СБ дошк 2016	
Слойка сладкая		35			3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	стр 150 СБКазань 1997	
	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	яйцо		2,10	1,75							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	сахар		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль иодированная		0,28	0,28							
	масса теста			35,00							
	прослойка:										
	сахар		3,50	3,50							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	масса полуфабриката			40,25							
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50							
	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10							

<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>8,52</b>	<b>4,82</b>	<b>25,37</b>	<b>173,63</b>	<b>1,20</b>	
<b>УЖИН</b>									
Запеканка рисовая с творогом	130			7,14	5,63	37,02	231,40	0,05	№203 сб допк 2016
крупя рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
творог		40,40	40,00						
яйца		5,16	4,30						
сахар		5,00	5,00						
масло сливочное		3,50	3,50						
сухари панировочные		3,50	3,50						
сметана		3,50	3,50						
масса полуфабриката			147,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ допк.2016
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>9,46</b>	<b>6,22</b>	<b>63,65</b>	<b>354,75</b>	<b>9,57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1601</b>			<b>45,86</b>	<b>41,51</b>	<b>209,80</b>	<b>1385,52</b>	<b>45,47</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/5			5,80	7,73	26,29	198,73	0,67	ГТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		3,5	3,5						
Соль йодированная		0,7	0,7						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325,00</b>			<b>10,08</b>	<b>14,10</b>	<b>44,20</b>	<b>332,78</b>	<b>1,64</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 сб допк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ допк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	150/10			3,88	5,18	7,00	95,62	0,54	№94 сб допк2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
яйцо		0,96	0,8						
вода		1	1						
соль иодированная		0,10	0,1						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,10						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	60			13,01	5,23	4,24	115,50	3,22	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		71,4	47,26						
		47,26	47,26						

	морковь		14,1	11,28						
	Лук репчатый		10,8	9						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	яйцо		0,72	0,6						
	Мука пшеничная		4,5	4,5						
	масло растительное		2,3	2,3						
Рагу из овощей		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						
	масса припущенной капусты			12,00						
	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						
напиток из красной смородины замороженной		150			0,15	0,06	9,1	39	30,08	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	замороженная		10,00	10,00						
	сахарный песок		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>560</b>			<b>22,37</b>	<b>18,41</b>	<b>49,58</b>	<b>460,48</b>	<b>44,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
<b>ИТОГО</b>		<b>165</b>			<b>5,71</b>	<b>6,46</b>	<b>16,82</b>	<b>147,92</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Суфле рыбное		50			8,60	5,44	1,14	87,78	0,20	№284 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный	Молоко		13,00	13,00						№371 Сб дошк 2016
	Масло сливочное		2,00	2						
	Мука пшеничная		2,00	2						
	вода		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса соуса молочного			17,00						
	Яйцо		8,04	6,70						
	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/3			3,40	3,08	15,35	102,73		№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		27,50	27,5						
	Вода		88,00	88,0						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,28	0,28						
напиток из шиповника растворимого		150/5			0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,1	1,1						
	сахар		5	5						
	Вода питьевая		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>14,41</b>	<b>8,93</b>	<b>34,38</b>	<b>275,50</b>	<b>75,16</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1518,00</b>			<b>53,20</b>	<b>47,90</b>	<b>157,61</b>	<b>1269,69</b>	<b>125,33</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15703,00</b>			<b>499,97</b>	<b>489,42</b>	<b>1846,62</b>	<b>13794,98</b>	<b>637,99</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные 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 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 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 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%