

**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 "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/4			3,60	5,30	17,00	130,00	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		11	11						
Крупа пшеничная		8	8						
Молоко		80	80						
Вода		52	52						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395/Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
вода		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>349</b>			<b>8,07</b>	<b>11,90</b>	<b>41,69</b>	<b>306,00</b>	<b>0,37</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из отварной моркови с сахаром	40			0,50	0,04	4,65	20,93		№42 СБ дошк 2016
морковь		51,30	38,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп со звездочками с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			5,01	22,51	13,83	109,39	5,28	140сбшк2004
говядина б/к (котлетное мясо)		11,9	114						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		1	1						
Масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
суповая заправка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			7,45	5,50	7,28	108,13		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		36,57	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	№354 сбдошк2016
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			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						
сахар		8,0	8,0						
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>18,41</b>	<b>32,43</b>	<b>73,74</b>	<b>492,52</b>	<b>26,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						

Булочка дорожная	сахар	35	5	5	2,73	4,90	18,25	126,70		№453 с6 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			39,90						
	для крошки:									
	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>190</b>			<b>7,08</b>	<b>8,65</b>	<b>29,24</b>	<b>221,65</b>	<b>1,05</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Пудинг рыбный		60/20			11,23	6,77	8,12	136,84		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		63	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		120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№ 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						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>393,00</b>			<b>16,39</b>	<b>10,90</b>	<b>48,68</b>	<b>356,89</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1692,00</b>			<b>50,95</b>	<b>63,88</b>	<b>213,55</b>	<b>1462,40</b>	<b>31,83</b>	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/4			4,20	3,80	18,00	123,00	0,16	ТТК №1Д
		19	19						
		80	80						
		52	52						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		9	9						
		92	92						
		77	77						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>349</b>			<b>11,17</b>	<b>12,74</b>	<b>45,16</b>	<b>340,50</b>	<b>0,52</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>95</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									

Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23 сб дошк2016
огурцы соевые		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 мясном бульоне, со сметаной	150/6			1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№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		6,0	6,0						
Плов из отварной говядины	150			11,70	11,70	24,00	248,30	0,48	№443 сбшк2004
говядина б/к (лопатка)		39,00	39,0						
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					15,00	60,00		№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		7,00	7,00						
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>536</b>			<b>15,99</b>	<b>17,47</b>	<b>65,47</b>	<b>484,14</b>	<b>10,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		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>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,37	13,26	31,87	321,70	0,36	№ 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 панирочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
повидло		20	20						
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	13	13,00	13,00	0,00	0,00	11,20	42,25		2016 табл 6 стр 134_Дели + 2012
мармелад									
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>326</b>			<b>20,96</b>	<b>13,43</b>	<b>60,01</b>	<b>439,95</b>	<b>1,96</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1456,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,85</b>	<b>47,77</b>	<b>186,25</b>	<b>1382,39</b>	<b>22,51</b>	

День 3 - ий

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	150/4			4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		19	19						
Молоко		80	80						
Вода		52	52						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
Молоко		92	90						
Вода		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3_Дели2010
Багон нарезной		25	25						

Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>352</b>			<b>10,73</b>	<b>12,54</b>	<b>44,36</b>	<b>333,73</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с зеленым горошком к/с		40			0,66	1,65	3,28	30,84	3,92	№35 Сб дошк 2016
	свекла		25,60	20,00						
	зеленый горошек к/с		16,70	10,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с горохом с мясом птицы		150/10			6,80	5,94	9,97	130,97	12,80	Сб дошк 2016 №87
	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						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	Вода питьевая		105,0	105,0						
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	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 сливочным		110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№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 апельсинов		150			0,34	0,08	25,5	104		№392, Сб дошк 2016
	апельсин		33,53	22,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	цедра		3,75	3,75						
	вода		120,00	120,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144_Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>578</b>			<b>22,39</b>	<b>18,52</b>	<b>83,87</b>	<b>603,71</b>	<b>16,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		95	158,65	95	1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	№ 386 Сб дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Кондитерские изделия	печенье	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136_Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>255</b>			<b>6,76</b>	<b>5,54</b>	<b>35,02</b>	<b>217,90</b>	<b>11,55</b>	
<b>УЖИН</b>										
Огурцы свежие порционно		40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		40,80	40,00						
Котлеты рыбные с капустой		70			8,52	5,33	12,12	130,38		ТТК №615 от 25.06.2020
	рыба (минтай с/м БГ)		28,50	22,80						
	капуста свежая		48,75	39,00						
	масса припущенной капусты			35,00						
	Лук репчатый		13,30	11,20						
	Масло растительное		1,75	1,75						
	масса пассерованного лука			5,60						
	яйцо		12,60	10,50						
	Соль иодированная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		5,25	5,25						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готовых капустно-рыбных котлет			70,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,57	7,11	18,63	148,80	8,73	№144 сбшк 2016
	Картофель		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 яблоком,с сахаром		150/10/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04		№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		8	8							
	Вода		150	150							
	яблоко		11,40	10,00							
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>418</b>			<b>12,93</b>	<b>12,65</b>	<b>48,34</b>	<b>358,98</b>	<b>10,73</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1803</b>			<b>53,81</b>	<b>49,245</b>	<b>231,79</b>	<b>1599,66</b>	<b>44,54</b>		

День 4 - 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>									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
		138	115						
		40	40						
			155						
		5	5						
		0,7	0,7						
			150						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
		2	2						
		7,7	7,7						
		75	75						
		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3,Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>20,30</b>	<b>26,70</b>	<b>27,19</b>	<b>431,60</b>	<b>0,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	95	141,55	95	0,86	0,19	7,70	40,85	51,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>95</b>			<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>51,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 Сб шк 2017
		40,80	40,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150			1,31	1,70	8,57	54,90	4,95	№86 сб дошк 2016
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		1	1						
		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	170			11,80	8,14	13,74	175,50	6,12	№319 Сб дошк 2016
		140	131,6						
			50,0						
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		82,4	61,6						
		32,0	25,6						
		17,6	14,4						
		6,7	4,0						
		1,2	1,20						
		0,6	0,6						
			120,0						
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
		16,50	16,50						
		152,00	152,00						
		8,0	8,0						
Хлеб ражаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>16,52</b>	<b>10,42</b>	<b>60,50</b>	<b>403,15</b>	<b>18,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,50	1,50	6,00	56,00	1,20	№420 СБ дошк 2016

(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	155,00	150,00						
Ватрушка с творогом		35		4,61	2,74	14,59	101,00	0,02	№436,441,сб дошк2016
	Мука пшеничная	18,60	18,60						
	яйцо	1,20	1,00						
	Масло сливочное	0,84	0,84						
	вода	7,50	7,50						
	сахар	1,00	1,00						
	дрожжи сухие	0,14	0,14						
	соль иодированная	0,30	0,30						
	масса теста		29,00						
	мука пшеничная на подпыл	0,87	0,87						
	<b>фарш творожный</b>								№501,сб дошк2016
	творог	13,72	13,60						
	яйцо	0,72	0,60						
	сахар	0,75	0,75						
	мука пшеничная	0,60	0,60						
	масса начинки		15,00						
	яйцо для смазки изделий	0,90	0,75						
	Масса полуфабриката		44,00						
	масло растительное для смазки листов	0,13	0,13						
	Масло растительное для смазки изделий	0,14	0,14						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>		<b>9,11</b>	<b>4,24</b>	<b>20,59</b>	<b>157,00</b>	<b>1,22</b>	
	<b>УЖИН</b>								
Тефтели мясные (2 вариант) в томатном соусе		50/15		6,30	5,98	6,92	106,94	0,37	№304,сб дошк2016
	говядина б/к (котлетное мясо)	33,40	32,00						
	или фарш говяжий	32,00	32,00						
	вода	5,00	5,00						
	крупа рисовая	5,00	5,00						
	масса готового рассыпчатого риса		14,25						
	Лук репчатый	12,00	10,00						
	масло растительное	2,00	2,00						
	масса припущенного лука		7,50						
	мука пшеничная	2,90	2,90						
	соль иодированная	0,70	0,70						
	масса полуфабриката		59,30						
	масло растительное	2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей		<b>50,00</b>						
	вода	10,00	10,00						
	соус томатный:	15							№366,сб дошк2016
	вода		15,00						
	масло сливочное	0,68	0,68						
	мука пшеничная	0,68	0,68						
	Морковь	1,13	0,90						
	Лук репчатый	0,54	0,45						
	Томат-паста	0,90	0,90						
	Масло сливочное	0,23	0,23						
	сахар	0,15	0,15						
	соль иодированная	0,15	0,15						
	масса соуса		<b>15,00</b>						
Каша пшеничная вязкая		110		2,96	3,11	18,00	111,76		№331 Сб дошк2016
	крупа пшеничная	23,70	23,70						
	Вода	85,00	85,00						
	соль иодированная	0,25	0,25						
	Масло сливочное	4,00	4,00						
Чай с сахаром		150/8		0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
	чай весовой	0,4	0,4						
	Сахар	8	8						
	Вода	150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>358</b>		<b>11,48</b>	<b>9,34</b>	<b>44,97</b>	<b>310,25</b>	<b>2,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1538</b>		<b>58,27</b>	<b>50,89</b>	<b>160,95</b>	<b>1342,85</b>	<b>73,41</b>	

День 5 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	150			4,44	4,45	7,17	111,60	0,39	№101,сб дошк2016
		геркулес	9,00	9,00					
		Сахар	1,20	1,20					
		Молоко	105,00	105,00					
		Вода	45,00	45,00					

Какао с молоком	Масло сливочное		1,50	1,50						№397 Дели2010
	Соль		0,70	0,70						
		160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		1,7	1,7						№1 Дели2010
	Сахар		9	9						
	Молоко		92	92						
	вода		77	77						
		25/5			1,9	4,4	13	99		
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>340</b>			<b>9,81</b>	<b>11,84</b>	<b>34,43</b>	<b>308,50</b>	<b>0,71</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из молодой капусты с яблоками		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№47 СБ шк 2017
	капуста свежая		39,44	31,56						
	соль иодированная		0,56	0,56						
	масса прогретой капусты			28,40						
	яблоки свежие		9,12	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп из овощей с мясом со сметаной		150/10/5			6,09	7,20	17,43	124,34	25,18	ТТК 535 23,12,2020
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	картофель		50,00	37,50						
	капуста цветная с/м		21,00	19,00						
	кукуруза к/с		12,53	7,50						
	морковь		9,40	7,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Вода		112,50	112,50						
	Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		160/20			12,41	10,50	26,87	251,82	4,15	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (коглетное мясо)		43,85	42,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			33,00						
	Картофель		204,00	153/148						
	масса отварного протертого картофеля			145						
	Лук репчатый		13,00	11,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного лука			8,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,60	1,60						
	сухари панировочные		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			188,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Напиток из яблок		150			0,10	0,10	14,93	61,00	1,00	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		8,0	8,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>575</b>			<b>21,80</b>	<b>20,31</b>	<b>78,68</b>	<b>551,32</b>	<b>43,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
	молоко		158	150						
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	2,48	13,90		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>255</b>			<b>5,35</b>	<b>7,52</b>	<b>19,37</b>	<b>140,70</b>	<b>11,55</b>	
<b>УЖИН</b>										
Салат из свежих овощей		40			0,39	2,46	1,50	29,68	6,70	№15 сб дошк 2016
	огурцы свежие		19,6	19,2						
	помидоры свежие		14,28	14						
	Лук репчатый		6	4,8						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	Масло растительное		2,4	2,4						

Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы	70	87,50	64,00	11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 Сб дошк 2016
соус молочный	Молоко Масло сливочное Мука пшеничная вода соль иодированная масса соуса молочного Яйцо масса полуфабриката Масло растительное		18,00 3,00 3,00 3,50 0,20 24,00 10,50 2,00	18,00 3,00 3,00 3,50 0,20 24,00 8,75 80,00 2,00						№371 Сб дошк 2016
Каша перловая с овощами и маслом сливочным	перловая крупа соль иодированная вода масса каши морковь лук репчатый масло сливочное	120/3	33,30 0,25 80,00 25,00 3,00 3,00	33,30 0,25 80,00 100,00 20,00 2,00 3,00	3,40	2,28	23,61	128,60	0,48	№ 180 Сб.дошк2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	150/8/5	0,4 8 5,55 150,0	0,4 8 5 150,0	0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>17,14</b>	<b>12,49</b>	<b>48,97</b>	<b>376,78</b>	<b>9,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1796</b>			<b>55,1</b>	<b>52,16</b>	<b>201,65</b>	<b>1462,64</b>	<b>68,65</b>	

**2 НЕДЕЛЯ**

**День 6 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-лы			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/4			3,75	6,70	21,00	159,30	0,21	ТТК №6Д
		20	20						
		75	75						
		57	57						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
		0,4	0,4						
		8	8						
		92	90						
		70	70						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3,Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>357</b>			<b>10,08</b>	<b>15,14</b>	<b>45,96</b>	<b>361,03</b>	<b>1,52</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	95	158,65	95	1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	№ 386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>95</b>			<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>20,00</b>	<b>91,20</b>	<b>9,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	2,07	4,58	38,68	3,72	№36 сб дошк 2016
		34,32	26,80						
		11,84	10,40						
		1,2	1,20						
		2	2						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15			4,27	3,22	10,1	86,34	7,2	№83 СБ дошколы 2016
		79,95	60						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
		105	105						
		17,9	17,1						
		17,9	17,1						
		1,5	1,5						
		1,44	1,2						
		1,2	1,2						
			21,5						
			15						
Биточки рубленые из рыбы	50			7,43	3,50	2,50	70,70		ТТК №3
		47,00	37,50						
		1,25	1,25						
		9,00	7,50						
		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 сливочным		110/3			5,78	3,31	25,95	156,93	0,44		№180, сб дошк2016
	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							
Компот из черной смородины замороженной		150			0,15	0,1	16,1	67	30		ТТК 538 от 23.12.2020
	черная смородина с/м		15,00	15,00							
	вода		152,00	152,00							
	Сахар		8,00	8,00							
Хлеб ражаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2			табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>558</b>			<b>20,71</b>	<b>12,64</b>	<b>75,05</b>	<b>498,45</b>	<b>41,36</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток		150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05		№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)			155	150							
	кисломолочный напиток										
	сахар		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>155</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>10,99</b>	<b>94,95</b>	<b>1,05</b>		
<b>УЖИН</b>											
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатном соусе		120/20			10,96	7,86	16,49	180,40	15,29		№315, СБ дошк 2016
	Капуста свежая		90,0	72,0							
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,0							
	Крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса отварного риса			17,00							
	Лук репчатый		12,00	10,0							
	Масло сливочное		3,0	3,0							
	масса припущенного лука			10,0							
	Яйцо		4,8	4,0							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	масса п/ф			145,0							
	Масло растительное		0,8	0,8							
	Соус :										
	Мука пшеничная		1,50	1,50							
	Вода		15,00	15,00							
	Сметана		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,16	0,16							
	томатная паста		0,80	0,80							
	масса соуса сметанного			20,0							
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04		№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		8	8							
	Вода		150	150							
Кондитерское изделие		13	13,00	13,00	0,00	0,00	11,20	42,25			
	мармелад										
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>341</b>			<b>13,28</b>	<b>8,11</b>	<b>49,44</b>	<b>321,15</b>	<b>15,33</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1506</b>			<b>49,85</b>	<b>40,118</b>	<b>201,44</b>	<b>1366,78</b>	<b>68,76</b>		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	150			3,30	3,10	13,90	96,00	0,39	№160, сбшк 2004
		12,00	12,00						
		45,00	45,00						
		105,00	105,00						
		1,50	1,50						
		1,20	1,20						
		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395, Дели2010
		2	2						
		7,7	7,7						
		75	75						
		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>345</b>			<b>7,77</b>	<b>9,70</b>	<b>38,59</b>	<b>272,00</b>	<b>0,55</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016

<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с зеленым горошком	картофель морковь зеленый горошек к/с лук репчатый Масло растительное	30	22,35 5,63 7,52 3,60 1,50	16,80 4,50 4,50 3,00 1,50	0,59	1,93	2,93	28,26	21,65	№26 СБ дошк 2016
Суп с крупой, картофелем на мясном бульоне	Картофель Морковь Лук репчатый Крупа рисовая Масло растительное соль иодированная бульон	150	60,0 9,38 8,93 7,5 1,9 1,5 112,5	45,0 7,5 7,5 7,5 1,9 1,5 112,5	1,19	1,64	8,75	54,45	4,95	№86 СБ дошк 2016
Мясо тушеное по-татарски с овощами	говядина (лопатка б/к) соль иодированная масса отварного мяса картофель масса отварного картофеля Лук репчатый морковь масло сливочное соль иодированная бульон	50/110	80,00 2,00 50,00 110,00 11,90 15,00 3,00 0,60 5,00	80,00 2,00 50,00 82,40 80,00 10,00 12,00 3,00 0,60 5,00	17,47	15,46	19,98	289,06	23,95	Казань 1997стр 87
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	150	17,50 7,00 150,00	17,50 7,00 150,00			15,00	60,00		№648 сбшк2004
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>21,89</b>	<b>19,51</b>	<b>62,50</b>	<b>510,97</b>	<b>50,55</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>5,10</b>	<b>4,73</b>	<b>13,74</b>	<b>117,70</b>	<b>0,45</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Икра морковная	Морковь Лук репчатый Томат-паста Масло растительное Сахар	40	40,00 7,68 5,60 2,00 0,40	32,00 6,40 5,60 2,00 0,40	0,88	1,84	4,34	37,47	2,08	ТТК №135 от 26.02.2019
Сырники из творога с молоком сгущенным	Творог Мука пшеничная Яйцо сахар соль иодированная Масса полуфабриката масло растительное молоко сгущенное	110/20	112,2 14,3 5,28 8,80 1,10 4,5 20	110 14,3 4,4 8,8 1,1 4,5 20	21,90	15,63	22,94	321,20	0,49	№246 сб дошк 2016
Напиток из плодов шиповника	шиповник сахар Вода	150/8	10 8 150	10 8 150	0,51	0,21	14,23	61	1,02	№417 сб дошк 2016
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>348</b>			<b>24,81</b>	<b>17,84</b>	<b>51,35</b>	<b>466,67</b>	<b>3,59</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1583</b>			<b>60,57</b>	<b>51,78</b>	<b>186,384</b>	<b>1452,682</b>	<b>59,14</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/4			4,50	6,10	22,00	161,00	0,16	ТТК №4Д
		19,00	19,00						
		132,00	132,00						
		4,00	4,00						
		0,80	0,80						
		4,00	4,00						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
		1,7	1,7						

	Сахар		9	9							
	Молоко		92	92							
	вода		77	77							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Детм2010	
	Батон нарезной		25	25							
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>349</b>			<b>11,47</b>	<b>15,04</b>	<b>49,16</b>	<b>378,50</b>	<b>0,52</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		95	128,25	95	1,52	0,19	7,13	36,10	36,10	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>95</b>			<b>1,52</b>	<b>0,19</b>	<b>7,13</b>	<b>36,10</b>	<b>36,10</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Огурцы свежие порционно		40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71, сб шк 2017	
	огурцы свежие		40,80	40,00							
Щи со свежей капустой скарфелем ,с мясными фрикадельками со сметаной		150/10/5			3,41	4,67	4,19	74,38	7,30	№124, сбшк2004	
	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			<b>14,30</b>							
	масса готовых фрикаделек			<b>10,00</b>							
	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							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/20			6,47	6,33	7,10	111,47	0,26	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70							
	или фарш куриный		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:			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	томатная паста		0,80	0,80							
	соль иодированная		0,16	0,16							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№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							
Компот из изюма		150			0,30	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016	
	изюм		15,00	15,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		8,0	8,0							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>578</b>			<b>17,35</b>	<b>14,31</b>	<b>71,60</b>	<b>488,14</b>	<b>9,82</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016	
	молоко		158	150							
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>7,70</b>	<b>7,55</b>	<b>27,53</b>	<b>208,50</b>	<b>2,17</b>	
Омлет с сыром		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк 2016
	Яйцо		126,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	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>338</b>			<b>19,25</b>	<b>23,34</b>	<b>21,93</b>	<b>375,25</b>	<b>1,93</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1545</b>			<b>57,29</b>	<b>60,43</b>	<b>177,345</b>	<b>1486,49</b>	<b>50,54</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	150/4			3,56	5,25	21,00	145,50	0,21	ТТК №9Д
		19	19						
		75	75						
		57	57						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
		0,4	0,4						
		8	8						
		92	90						
		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>352</b>			<b>8,29</b>	<b>12,14</b>	<b>46,06</b>	<b>326,63</b>	<b>1,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из молодой капусты с яблоками	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№47 СБ шк 2017
		39,44	31,56						
		0,56	0,56						
			28,40						
		9,12	8,00						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			1,51	5,98	7,29	92,30	4,83	№82 сб дошк 2016
		59,85	45						
		3,57	3						
		7,5	6,0						
		6,00	6,0						
		16,38	9,0						
		2,0	2,0						
		0,8	0,8						
		114,0	114,0						
		6,0	6,0						
		0,5	0,5						
Гуляш из отварной говядины	45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	2016
		72,00	72,0						
			45,0						
		33,8	33,8						
		19,8	15,8						
		9,37	7,9						

Пюре Картофельное	Мука пшеничная		2,3	2,3						№339 СБ дошк 2016
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Масса соуса			45,0						
120					2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	
Компот из свежемороженных фруктов	Картофель		136,80	102,60						№394 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	фрукты свежемороженные		16,50	16,50						
150					0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
Хлеб ржаной	Вода		152,00	152,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
	сахар		8,0	8,0						
40					2,64	0,48	15,84	79,2		
<b>Итого:</b>					<b>19,07</b>	<b>21,65</b>	<b>66,89</b>	<b>542,76</b>	<b>18,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						№420 СБ дошк 2016
150					4,50	1,50	6,00	56,00	1,20	
Кондитерские изделия	печенье		10,00	10,00						табл 6 стр 136, Дели
10					0,75	0,98	7,44	41,70		
<b>Итого:</b>					<b>5,25</b>	<b>2,48</b>	<b>13,44</b>	<b>97,70</b>	<b>1,20</b>	
<b>УЖИН</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)			108,3	95						№386 СБ дошк 2016
95					0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
Запеканка рисовая с творогом	крупа рисовая		32,00	32,00						№203 сб дошк 2016
	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						
	сахари панировочные		3,50	3,50						
	сметана		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			147,00						
130/20					9,33	8,17	54,31	328,20	0,85	
Чай с сахаром	молоко сгущенное		20,00	20,00						№392 Дели 2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
150/8					0,04	0,01	6,99	28	0,04	
Хлеб пшеничный	Вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
25					1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
<b>Итого:</b>					<b>11,65</b>	<b>8,76</b>	<b>82,91</b>	<b>456,75</b>	<b>10,39</b>	
<b>ВСЕГО:</b>					<b>45,26</b>	<b>45,03</b>	<b>229,5</b>	<b>1509,18</b>	<b>35,83</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Сборник рецептур			
				белки	жиры	угле-ды						
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/4			4,50	5,00	21,00	147,00	0,16	ТТК №5Д			
										Крупа геркулесовая	19	19
										Молоко	132	132
										Сахар	4	4
										соль иодированная	0,8	0,8
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395 Дели 2010			
										Масло сливочное	4	4
										Кофейный напиток	2	2
										Сахар	7,7	7,7
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели 2010			
										Молоко	75	75
										вода	106	106
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016			
										Батон нарезной	25	25
										Сыр	5,1	5
Масло сливочное	5	5										
<b>Итого:</b>	<b>354,00</b>			<b>10,57</b>	<b>13,15</b>	<b>45,59</b>	<b>343,60</b>	<b>0,36</b>				
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>												
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95			0,86	0,19	7,70	40,85	57,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012			
<b>Итого:</b>	<b>95</b>			<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>57,00</b>				
<b>ОБЕД</b>												
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016			
										зеленый горошек к/с	48,10	28,80
										масло растительное	1,50	1,50

Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,44	4,40	7,16	82,01	0,38	№694 с/б дошк2016	
щиплята - бройлеры с/м		29,50	26,2							
масса отварной мякоти птицы			10,0							
Мука пшеничная		11,3	11,3							
Яйцо		3,6	3,00							
бульон		2,1	2,1							
Соль		0,2	0,2							
Масса лапши			12							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,14	6							
Масло растительное		3,00	3,00							
Бульон		143	143							
Соль		0,5	0,5							
Котлеты рубленные из говядины	60			8,94	6,60	8,73	129,75		№299, 2016	
говядина б/к (котлетное мясо)		43,88	42							
лук репчатый		12,5	10,5							
Хлеб пшеничный		9,75	9,75							
Вода		6,2	6,2							
сухари панировочные		3,4	3,4							
Соль		0,5	0,5							
масса полуфабриката			74,25							
Масло растительное		0,75	0,75							
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 с/б 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 с/б 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							
Кисель	150					15,00	60,00		№648 с/бшк2004	
Кисель-концентрат		17,50	17,50							
Сахар		7,00	7,00							
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>560</b>			<b>17,71</b>	<b>18,93</b>	<b>60,10</b>	<b>482,44</b>	<b>10,62</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 10 стр 202 Ддели +2012 №419 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	
		<b>160</b>			<b>4,97</b>	<b>7,14</b>	<b>13,83</b>	<b>139,20</b>	<b>2,05</b>	
<b>УЖИН</b>										
Терфеги рыбные в сметанном соусе	50/15			5,80	1,88	6,05	64,38		№261/а СБ дошк 2011	
рыба (минтай с/м БГ)		42,50	34,00							
Хлеб пшеничный		5,00	5,00							
вода		5,00	5,00							
яйцо		5,28	4,40							
Лук репчатый		8,93	7,50							
Мука пшеничная		3,00	3,00							
соль йодированная		0,30	0,30							
Масса полуфабриката			59,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
соус:									2016	
сметана		3,75	3,75							
вода		11,25	11,25							
Мука пшеничная		1,15	1,15							
соль йодированная		0,10	0,10							
масса соуса			15,00							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/3			3,40	3,08	15,35	102,73		№182 с/бдошк 2016	
Крупа гречневая		27,50	27,5							
Вода		88,00	88,0							
Масло сливочное		3,0	3,0							
соль йодированная		0,28	0,28							
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010	

	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Шанежка наливная с яйцом		50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
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>411</b>			<b>15,34</b>	<b>7,13</b>	<b>60,69</b>	<b>363,01</b>	<b>1,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1580,00</b>			<b>49,45</b>	<b>46,54</b>	<b>187,91</b>	<b>1369,10</b>	<b>71,63</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>16235,00</b>			<b>533,40</b>	<b>507,84</b>	<b>1976,77</b>	<b>14434,17</b>	<b>526,84</b>	

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., МогильныйМ.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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица ослабленная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - огурцы и помидоры свежие парниковые
  - 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%



















