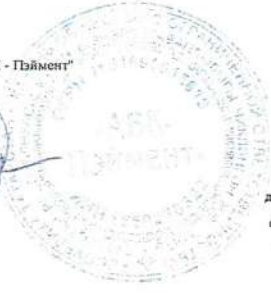


Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 санаторные (с туберкулезной интоксикацией)
 с 12ч пребывания для детей от 3 до 7 лет



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации
 №16
 Лобова А.И.

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	200			5,14	2,03	23,11	131,35	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	7			0,06	5,07	0,09	46,15		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		7,00	7,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дети2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		198,00	198,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 Дети2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	427			10,38	17,63	53,11	413,10	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	300			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/20			4,78	4,87	14,14	128,40	5,06	№88, 129 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		35,12	22,8						
лук репчатый		2,38	2,00						
вода		2,00	2,00						
яйцо		1,92	1,60						
соль иодированная		0,18	0,18						
масса полуфабриката			28,6						
Масса отварных фрикаделек			20						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка звездочки		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	80			12,61	12,23	10,47	204,8		№290 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		58,5	56						
лук репчатый		16,66	14						
Хлеб пшеничный		13	13						
Вода		11	11						
сахари панировочные		4,5	4,5						
соль иодированная		0,7	0,7						

	масса полуфабриката			99						
	масло растительное		1	1						
Капуста тушеная		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016
	Капуста свежая		215,00	172,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	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						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 сб дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00		
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		737,5			25,84	22,78	103,28	733,40	30,12	
	ПОЛДНИК									
Булочка дорожная		90			6,10	12,56	46,93	325,80		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		54,90	54,90						
	мука пшеничная на подпыл		1,80	1,80						
	Сахар		10,80	10,80						
	Масло сливочное		11,70	11,70						
	соль иодированная		0,54	0,54						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода		27,50	27,50						
	масса полуфабриката			102,60						
	для крошки:									
	мука пшеничная		2,20	2,20						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	масса крошки			3,60						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		195/5			5,63	4,85	12,76	117,09	1,36	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		200,85	195,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		290			11,73	17,42	59,68	442,89	1,36	
	УЖИН									
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м ПБГ)		91,1	67						
	масса отварной рыбы			53						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	яйцо		8,4	7						
	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 сб дошк 2016
	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00		

Итого:	480			20,30	13,49	54,28	426,00	18,69	
ВСЕГО:	2234,5			69,65	71,72	300,36	2144,73	64,57	

День 2- 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			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
Крупа полбяная		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	7			0,06	5,07	0,09	46,15		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		7,00	7,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Яйцо вареное	40			5,08	4,60	0,28	63,00		№227 СБ дошк 2016
яйцо		48,00	40,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		15,30	15,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	482			20,45	25,76	57,49	541,60	0,58	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблока, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	300			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№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 м/б, со сметаной	180/7			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№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 говядины	200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443, сбшк2004
говядина (лопатка б/к)		52,00	52,0						
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					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004

	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00		
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		694,5			21,92	22,73	93,24	664,96	14,21	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	200			5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Итого:		220			7,60	8,60	21,20	192,00	0,60	
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						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:		377			25,34	20,38	50,12	485,60	0,66	
ВСЕГО:		2073,5			76,70	77,87	252,05	2013,50	30,05	

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	200			5,85	1,80	25,78	143,05	0,21	ТТК №2Д	
		25,00	25,00							
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	7			0,06	5,07	0,09	46,15		№14 сб шк 2017	
		7,00	7,00							
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010	
		0,45	0,45							
		10	10							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		10,00	10,00							
Итого:	437			10,84	17,29	55,72	422,80	0,23		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	300			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016	
		80,16	48,00							

	масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/20			6,26	5,88	9,76	121,00	7,07	№86 сб дошк 2016	
	крупя пшенная		12	12							
	картофель		80	60							
	Морковь		10	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		2	2							
	соль иодированная		1,3	1,3							
	Бульон		120	120							
	куры/цыплята потр		59	52,4							
	масса отварной мякоти птицы			20							
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							
	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 сливочным		140/5			5,33	4,22	29,82	178,60	0,00	№219 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	вода		294,00	294,00							
	соль иодированная		1,40	1,40							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТГК №640 от 23.12.2020	
	смородина красная замороженная		12,00	12,00							
	сахарный песок		15,00	15,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00			
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50			
Итого:		717,5			23,03	21,77	101,72	702,07	7,21		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	6,14	5,47	10,16	114,24	2,76	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Дтели +,2012	
Итого:		230			8,40	8,41	32,48	239,34	2,76		
УЖИН											
Фрикадельки рыбные отварные		80			10,66	3,00	5,85	93,00	0,18	№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		150			3,22	8,90	23,30	186,00	10,92	№144 сбшк 2016	
	Картофель		182,90	137,50							
	масло растительное		4,20	4,20							
	Лук репчатый		9,00	7,50							
	Морковь		13,29	10,63							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							

	Мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Чай с мармеладом		180/13			0,00	0,00	25,20	95,07	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Мармелад		13,00	13,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,30	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:		453			16,28	12,20	69,05	446,07	11,13	
ВСЕГО:		2137,5			59,94	60,07	288,97	1939,62	35,33	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	200			19,07	24,86	3,84	314,90	0,34	№229,сб дошк2016
		184,92	154,1						
		53,6	53,6						
			207,7						
		6,7	6,7						
		0,94	0,94						
			200						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дети2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	103,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 Дети2010
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		10,00	10,00						
Итого:	435			27,73	39,82	33,75	601,50	0,72	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	300			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	№52 сб шк2016
		73,00	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,20	0,20						
		140,00	140,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб дошк 2016
		112	105,0						
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		129	97,0						
		37,5	30,0						

	Лук репчатый		28	23,0						
	зеленый горошек к/с		10	6,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 сб дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00		
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		707,5			20,01	16,06	93,95	610,22	13,06	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	200	206,00	200,00	6,00	2,00	8,00	74,00	1,60	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		50			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						
	Смасло 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:		250			13,87	3,75	27,43	199,00	1,87	
	УЖИН									
Пудинг творожный со сгущенным молоком		130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№438 СБ 2004
	Творог		112,02	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						
	молоко сгущенное		20,00	20,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,50	14,70	72,00	0,00	
Итого:		370			23,66	18,69	66,87	530,60	0,49	
ВСЕГО:		2062,5			86,67	78,72	252,00	2070,66	30,14	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (з гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			5,92	5,93	9,57	148,80	0,56	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010

	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,60	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:		420			11,92	17,24	40,94	400,40	0,95	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		300	349	300	1,90	0,20	28,30	128,34	64,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с яблоками		60			0,84	3,05	5,42	52,44	19,48	№47 СБ шк 2017
	капуста свежая		59,16	47,34						
	соль иодированная		0,84	0,84						
	масса прогретой капусты			42,60						
	яблоки свежие		13,68	12,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с куриными фрикадельками со сметаной		170/20/7			4,18	7,68	9,16	128,73	8,53	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		35,12	22,8						
	лук репчатый		2,38	2,00						
	вода		2,00	2,00						
	яйцо		1,92	1,60						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	картофель		62,50	50,00						
	капуста цветная с/м		27,80	25,00						
	кукуруза 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		120,00	120,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное		70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный										№371 Сб дошк 2016
	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное		3,00	3						
	Мука пшеничная		3,00	3						
	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						
Рис отварной 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			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		707,5			23,28	22,25	98,82	694,26	29,51	
ПОЛДНИК										

Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Длети +,2012 №419 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	6,14	5,47	10,16	114,24	2,76	
Итого:		230			7,32	14,65	28,92	276,84	2,76	
УЖИН										
Икра морковная		60			1,32	2,76	6,52	56,20	3,12	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		60,00	48,00						
	Лук репчатый		11,42	9,60						
	Томат-паста		8,40	8,40						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,60	0,60						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		52,20	50,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	Картофель		255,00	191,25/185						
	масса отварного протертого картофеля			180						
	Лук репчатый		16,70	14,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			235,00						
	выход готовой запеканки			200,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:		517			19,42	16,46	65,31	487,68	7,88	
ВСЕГО:		2174,50			63,84	70,80	262,29	1987,52	105,10	

2 недели

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д	
		25	25							
		100	100							
		76	76							
		5	5							
		1	1							
Масло сливочное порционно	7			0,06	5,07	0,09	46,15		№14 сб шк 2017	
		7,00	7,00							
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010	
		0,45	0,45							
		10	10							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		10,00	10,00							
Итого:	437			10,91	19,09	72,76	507,75	0,98		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	

в ассортименте											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		№386 СБ дошк 2016	
Итого:	300			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00			
										ОБЕД	
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78		№20 СБ дошк 2016	
огурцы соленые		50,73	44,5								
масса припущенных соленых огурцов			40,5								
Лук репчатый		5,4	4,5								
Масло растительное		1,50	1,50								
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	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	190			14,55	9,87	18,20	219,33			ТТК №580/а от 24.06.2020	
цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00								
масса отварной мякоти птицы			50,00								
картофель		175,00	131,00								
лук репчатый		13,00	11,00								
морковь		8,00	6,40								
масло сливочное		6,00	6,00								
соль йодированная		0,85	0,85								
вода питьевая		25,00	25,00								
масса готовых овощей			140,00								
Напиток из апельсинов	180			0,41	0,09	30,6	125			№392, СБ дошк 2016	
апельсин		40,23	27,00								
сахарный песок		18,00	18,00								
цедра		4,50	4,50								
вода		145,00	145,00								
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00			
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00				
Итого:	687,5			21,54	15,48	96,40	610,77	9,38		0,00	
										ПОЛДНИК	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,00	0,60		№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		206,00	200,00								
Пирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64		№437 СБ дошк 2016	
Мука пшеничная		20,00	20,00								
мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90								
Масло сливочное		0,90	0,90								
сахар		1,06	1,05								
Яйцо		1,20	1,00								
соль йодированная		0,30	0,30								
дрожжи сухие		0,25	0,25								
Вода		8,05	8,05								
масса теста			31,20								
повидло фруктовое		18,40	18,00								
Масло растительное		0,13	0,13								
Яйцо		0,36	0,80								
Итого:	240			7,94	6,95	26,26	202,00	1,24			
										УЖИН	
Бефстроганов из отварной говядины	45/45			13,96	11,81	30,23	283,30	4,67		№308 СБ дошк 2016	
говядина (лопатка б/к)		72,00	72,00								
соль йодированная		0,65	0,65								
масса отварного мяса			45,00								
соус сметанный с луком			45,00								
сметана		10,00	10								
мука пшеничная		3,30	3								
вода		30,00	30,00								
масса белого соуса			30,50								

	соль йодированная		0,36	0,36						
	Лук репчатый		10,44	9,00						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	масса соуса сметанного с луком			45,00						
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия (спагетти)		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79	89,29	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		10	10						
	Вода питьевая		180	180						
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:		443			21,99	15,25	90,64	588,52	93,96	
ВСЕГО:		2107,5			63,78	57,17	316,06	2038,38	119,56	

День 7 - 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			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			4,96	4,58	30,24	182,05	0,22	ТТК № 6Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	7			0,06	5,07	0,09	46,15		№14 сб шк 2017
		7,00	7,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Яйцо вареное	40			5,08	4,60	0,28	63,00		№227 СБ дошк 2016
		48,00	40,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	472			18,54	24,66	60,37	538,60	0,62	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	300			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с апельсинами	60			0,76	0,06	4,86	23,68	13,94	ТТК №754от 16.2021
		62,50	50,00						
		0,60	0,60						
		14,90	10,00						
Суп картофельный с полбяной крупой на курином бульоне с мясом птицы	190/10			4,25	3,60	13,70	124,27	6,60	№86 сб дошк 2016
		12	12						
		80	60						
		10	8,00						
		9,52	8,00						
		2	2						
		1,3	1,3						
		130	130						
		29,5	26,2						

Биточки рубленые из рыбы	масса отварной мякоти птицы	80		10,00	11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	манная крупа		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	Соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,60						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		720,5			27,92	14,96	105,10	688,82	21,06	
ПОЛДНИК										
Ватрушка Французская		150			10,90	10,38	23,65	231,62		№248, Партнер Уфа
	мука пшеничная		52,5	53,5						
	Сахарный песок		17,13	17,13						
	Масло сливочное		21,4	21,4						
	Творог		48,06	47,13						
	Сахарный песок		17,07	17,07						
	Яйцо куриное		12,96	10,8						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		195/5			5,62	4,85	12,76	117,09	1,36	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		200,85	195,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		350			16,53	15,23	36,41	348,71	1,36	
УЖИН										
Котлеты рубленые из говядины		80			11,92	8,80	11,64	173,00		СБ дошкольн. №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 иодированная		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:								№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,0	40,00					
	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 сахаром и изюмом		180/10/5			0,18	0,04	13,28	52,67	№ 393 Дети2010
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		10,00	10,00					
	изюм		5,00	5,00					
	Вода		180,00	180,00					
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141,00	№449 Сб дошк 2016
	Мука пшеничная		37,10	37,10					
	сахар		3,70	3,76					
	Масло сливочное		2,59	2,59					
	яйцо		1,56	1,30					
	соль йодированная		0,55	0,55					
	дрожжи		0,14	0,14					
	вода		15,60	15,60					
	масса теста			57,50					
	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10					
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	
Итого:		505			18,38	11,50	65,77	438,67	0,00
ВСЕГО:		2347,5			82,76	66,76	297,65	2144,14	37,04

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200			5,94	3,43	29,21	173,85	0,22	ТТК №4Д
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	7			0,06	5,07	0,09	46,15		№14 сб шк 2017
		7,00	7,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дети2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	432			15,26	19,69	60,52	483,40	0,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№ 386 СБ дошк 2016
Итого:	300			2,50	0,50	41,20	181,34	14,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	60			0,52	3,71	5,06	56,90		№46,сб дошк 2016
		20,64	15,00						
		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 на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/15/5			4,43	6,48	7,16	104,73	14,95	№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						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,10						
	или фарш говяжий		17,10	17,10						
	Лук репчатый		1,80	1,50						
	вода		1,50	1,50						
	яйцо		1,44	1,20						
	соль иодированная		0,14	0,14						
	масса полуфабриката фрикаделек			21,45						
	масса готовых фрикаделек			15,06						
	Сметана		5,00	5,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		60/20			7,67	7,38	8,21	130,23	0,19	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		58,72	38,12						
	или фарш куриный		38,12	38,12						
	вода		6,00	6,00						
	рис		5,30	5,30						
	масса отварного рассыпчатого риса			15,00						
	Лук репчатый		13,35	11,12						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного лука			9,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	мука пшеничная		3,85	3,85						
	масса полуфабриката			71,80						
	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 йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5			5,68	4,36	27,25	171,00		№219, сб дошк2016
	макаронные изделия		52,50	52,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Вода		315,00	315,00						
Компот из изюма		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		742,5			23,00	22,65	105,28	717,06	15,50	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	6,14	5,47	10,16	114,24	2,76	№419 СБ дошк 2016
Слойка сладкая		90			8,01	8,91	51,30	317,47	0,31	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		55,80	55,80						
	мука пшеничная на подпыл		1,80	1,80						
	яйцо		5,40	4,50						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	молоко		22,50	22,50						
	сахар		1,80	1,80						
	дрожжи сухие		0,72	0,72						
	соль иодированная		0,72	0,72						
	масса теста			90,00						

	масло растительное		3,00	3,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,80	5,12	9,84	97,13	6,73	№132сбшк2004
	Картофель		79,8	60						
	Крупа перловая		8	8						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		4,76	4						
	Масло растительное		3	3						
	огурцы соленые		21,84	12						
	Сметана		7	7						
	Соль иодированная		1,00	1,00						
	Бульон		132,00	132,00						
Гуляш из отварной говядины		45/30			12,51	8,98	2,03	120,01	0,79	№293 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		72,00	72,0						
	Масса отварного мяса			45,0						
	Вода		22,5	22,5						
	Морковь		13,2	10,5						
	Лук репчатый		6,33	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		150			3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	№312 СБ дошк 2016
	Картофель		171,00	128,50						
	Молоко		23,70	22,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,55	0,55						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 сб дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		719,5			22,61	22,68	95,33	661,03	45,52	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		200			6,00	2,00	8,00	74,00	1,60	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		206,00	200,00						
Кондитерские изделия		40	5,00	5,00	2,50	11,40	29,70	231,78		
	печенье		40	40						
Итого:		240			8,50	13,40	37,70	305,78	1,60	
УЖИН										
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№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						
	молоко сгущенное		25,00	25,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Итого:		385			12,60	9,82	83,54	473,00	1,02	
ВСЕГО:		2081,5			56,05	65,17	304,45	2014,96	62,38	

	морковь		94,50	70,00							
	масса запеченной моркови		30,00	24,00							
	Лук репчатый			22,00							
	масса припущенного лука		24,00	20,00							
	капуста свежая			16,00							
	масса припущенной капусты		21,00	17,00							
	соль иодированная			15,00							
	Масло растительное		0,75	0,75							
	соус:		5,00	5,00							
	вода										№366 ,сб дошк 2016
	Масло сливочное		40,00	40,00							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		1,80	1,80							
	Лук репчатый		3,00	2,40							
	томатная паста		1,44	1,20							
	Масло сливочное		2,40	2,40							
	сахар		0,60	0,60							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса соуса		0,40	0,40							
	масса рагу			40,00							
				150,00							
Кисель	Кисель-концентрат	180					18,00	72,00			№ 648, сб шк2004
	Сахар		21,00	21,00							
	вода		9,00	9,00							
			180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00		
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00			
Итого:	ПОЛДНИК	727,5			31,77	26,30	84,02	706,65	9,63		
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60			табл 10 стр 202, Дтели +,2012
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200			6,14	5,47	10,16	114,24	2,76		№419 СБ дошк 2016
Итого:		230			7,32	14,65	28,92	276,84	2,76		
	УЖИН										
Тефтели рыбные в сметанном соусе		50/30			4,85	2,24	5,72	62,61			№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		45,90	33,75							
	хлеб пшеничный		33,75	33,75							
	вода		5,00	5,00							
	яйцо		5,00	5,00							
	Лук репчатый		5,26	4,38							
	Мука пшеничная		9,00	7,50							
	соль иодированная		3,13	3,13							
	Масса полуфабриката		0,35	0,35							
	Масло растительное			58,75							
	соус:		2,00	2,00							
	сметана										№372 СБ дошк 2016
	вода		7,50	7,50							
	Мука пшеничная		22,50	22,50							
	соль иодированная		2,30	2,30							
	масса соуса		0,20	0,20							
				30,00							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		140/5			4,27	4,67	19,13	135,66			№182,сб дошк2016
	Крупа гречневая		35,00	35,00							
	Вода		112,00	112,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29		№ 417 Дети2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35							
	сахар		10,00	10,00							
	Вода питьевая		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30,00	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00		
Итого:		445			12,13	7,46	58,22	349,28	89,29		
ВСЕГО:		2184,5			73,06	73,87	254,36	1979,71	116,29		

ИТОГО за 10 дней:	21615,00			719,40	704,47	2822,43	20603,24	634,29	
-------------------	----------	--	--	--------	--------	---------	----------	--------	--

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - 1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели Плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица 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%