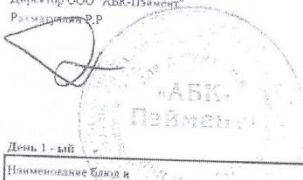


Утверждаю  
 Директор ООО "АБК-Паймент"  
 Р.М.Мамедов Р.Р.



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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Блины "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,78	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Двея 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булочка с сыром, маслом сливочным	25/35			2,53	5,69	12,52	115,67	0,07	№3 сб.доки 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,60</b>	<b>13,02</b>	<b>46,65</b>	<b>345,81</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб.доки 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,96	№42 доки. СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№68 СБ доки 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,50						
Яйцо		0,26	0,80						
Вода для фарша		1,06	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабрикат фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		58,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №794 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари пшеничные		2,85	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			67,30						
масло растительное		0,60	0,60						
Чай из гречневой рассыпчатой с лимончиком с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	115,60	0,41	№150, сб.доки 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса лимончик			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса лимончик с лимончиком			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№204 СБ доки 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

хлеб пшеничный	вода	15	152,00	152,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>того:</b>		<b>562</b>			<b>19,72</b>	<b>14,48</b>	<b>79,38</b>	<b>536,93</b>	<b>8,10</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>										
универсальный	рыба (минтай с/м БГ)	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№256 СБ Дели 2016
	макс отварной рыбы		31,54	37,9						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль водированная		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 водированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ Дели 2016
	Молоко		18,36	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль водированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	чай весовой	15/15	0,4	0,4	0,06	0,02	5,01	19,95	0,05	№410,411 Дели 2016
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие	(яблоки, яля апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>475</b>			<b>14,16</b>	<b>13,45</b>	<b>57,90</b>	<b>412,25</b>	<b>24,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>47,83</b>	<b>44,70</b>	<b>191,93</b>	<b>1377,99</b>	<b>35,87</b>	

**День 2-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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		3	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Вафли с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,35</b>	<b>13,67</b>	<b>46,75</b>	<b>351,28</b>	<b>2,10</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
молочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ Дели 2016
молочный 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>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком и/с	40			0,78	2,09	3,91	37,48	1,04	№27, 1б Дели 2016
		29,79	22,40						
		7,50	4,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		2,00	2,00						

из соевых бобов, кофеин из куринном желе со сметаной	150,5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№67, сб.бюж 2016
Капуста свежая	15,00	12,0							
Картофель	15,56	12,0							
Морковь	9,38	7,5							
Лук репчатый	7,14	6,0							
Свекла	30,72	24,0							
Масло растительное	3,00	3,0							
Сахар	0,15	0,15							
Томатная паста	1,50	1,5							
соль водородная	0,50	0,5							
Бульон	120,00	120,0							
Сметана	5,00	5,0							
из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	226,00	4,52	№321 сб.бюж 2016
цельнозерновой	58,50	55,2							
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 водородная	0,5	0,5							
масло сливочное	120,0								
из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб.бюж 2017
яблоки свежие	28,50	25,00							
сахар	5,00	5,00							
вода	157,00	157,00							
из овощей	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
из овощей	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6, стр 144, Дели + 2017
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>19,25</b>	<b>14,34</b>	<b>82,04</b>	<b>539,17</b>	<b>14,84</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
из творожной с молоком	110,20			20,73	16,95	25,49	353,40	0,49	№ 251 сб.бюж 2016
Творог	103,2	101,2							
крупа манная	6,6	6,6							
Яйно	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 водородная	0,55	0,55							
молоко ступенное	20,40	20,00							
из сахаром и лимон	150,55			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой	0,4	0,4							
Сахар	5	5							
лимон	5,55	5							
Вода	150,0	150,0							
из муки	35			2,73	4,90	18,25	120,70		№453 сб.бюж 2016
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 водородная	0,21	0,21							
дрожжи сухие	0,14	0,14							
вода	10,70	10,70							
масло полуфабриката для крошки		39,90							
мука пшеничная	0,54	0,54							
масло сливочное	0,70	0,70							
масло крошки		1,40							
масло растительное для смазки ячеек	0,70	0,70							
из овощей и фруктов	200	200	200	1,00		30,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>24,56</b>	<b>21,90</b>	<b>73,12</b>	<b>586,32</b>	<b>6,73</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1584</b>			<b>57,51</b>	<b>53,66</b>	<b>208,21</b>	<b>1552,77</b>	<b>24,12</b>	

Наименование блюда	Масса тарелки	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сбалансированность
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-вод			
<b>ЗАВТРАК</b>	140,5			4,70	4,50	23,25	171,47		ТТК №102
Хлеб ржаной		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль водородная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						



с мясным салатом	18006	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 с/д.п.п.к. 2016
чай зеленый		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко		90	90						
Вода									
Батон мясной	25/5	25	25	1,92	4,76	12,52	98,50		№1 Дели2016
Масло сливочное		5	3						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,65</b>	<b>11,55</b>	<b>46,65</b>	<b>345,73</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Бисмолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 с/б.д.п.к. 2016
Бисмолочный 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>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40	46,25	37,00	0,56	2,03	3,61	34,56	1,86	№21 с/б.д.п.к. 2016
капуста свежая		0,20	0,20						
соль йодированная			33,40						
масса проваренной капусты		5,00	4,00						
морковь		0,70	0,70						
Сахар		2,00	2,00						
Масло растительное									
Суп картофельный с шпинатом и фасолью из индейки	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№85 с/б.д.п.к. 2016
крупа пшеничная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		1,50	1,50						
Масло растительное		0,5	0,5						
соль йодированная		105,00	105,00						
Бульон									
Грибы из отварной индейки	3000	42,00	42,00	10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 с/б.д.п.к. 2017
филе индейки		0,30	0,30						
Соль йодированная			30,00						
масса отварной говядины		13,13	10,50						
Морковь		6,36	5,30						
лук репчатый		22,50	22,50						
Вода питьевая		0,90	0,90						
томатная паста		1,50	1,50						
мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
масло растительное		0,15	0,15						
Соль йодированная									
Макаронные изделия отварные с соусом	110/3	38,50	38,50	4,17	2,66	23,45	134,38		№219 с/б.д.п.к. 2016
макаронные изделия		231,00	231,00						
вода		0,45	0,45						
соль йодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Кисель-концентрат	150	17,5	17,5	0,45	0,08	13,50	62,70	0,81	ТТК
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Таблетки	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Таблетки	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>568</b>			<b>20,36</b>	<b>13,03</b>	<b>73,65</b>	<b>501,95</b>	<b>8,19</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
рыба (минтай с/м БГ)	40/20	41,10	30,0	5,46	4,70	8,85	99,28	0,74	ТТК №754 от 17.11.2013
мяк фарш рыбный		31,50	30,0						
хлеб пшеничный		4,00	4,00						
вода питьевая		6,50	6,50						
Лук репчатый		9,00	7,50						
масло растительное		0,60	0,60						
масса припущенного лука			3,73						
кндо куриное		0,72	0,60						
соль йодированная		0,35	0,35						
сахар пшеничный		4,00	4,00						
Масса полуфабриката			47,2						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса готовых котлет			40,0						
лук репчатый		2,4	2,00						
морковь		5,0	4,00						
масло растительное		0,6	0,60						
бульон или вода		20,0	20,0						
Масло сливочное		0,9	0,9						
кндо пшеничная		0,9	0,9						
морковь		1,5	1,2						
лук репчатый		0,72	0,6						

Томатная паста		1,2	1,2									
Масло сливочное		0,3	0,3									
Сахар		0,2	0,2									
Соль йодированная		0,2	0,2									
Масса готового томатного соуса			18,0									
Масса томатного соуса с овощами			20,00									
Картофель	120	231,6	174		3,26	7,07	25,31	182,4	17,4		№147 сб.шк 2017	
Масло растительное		5	5									
Соль йодированная		0,3	0,3									
Ликюрок	150,5	15,3	15		0,51	0,21	5,57	26,15	36,60		№319 сб.домк 2016	
Сахар		5	5									
Вода		450	150									
Печенье	20	30,00	30,00		1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Печенье	100	100	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№350 СБ домк.2016	
Печенье	20	20	20		1,52	0,16	9,54	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого</b>		<b>475</b>			<b>12,65</b>	<b>14,50</b>	<b>74,25</b>	<b>485,93</b>	<b>64,74</b>			
<b>Итого</b>		<b>1552</b>			<b>47,00</b>	<b>42,83</b>	<b>200,76</b>	<b>1409,61</b>	<b>74,76</b>			
<b>Завтрак</b>												
		Масса порции	Кол-во (в гр) брутто	Кол-во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур		
					белки	жиры	угл-ды	Ккал				
<b>ЗАВТРАК</b>												
		140,3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,57	ТТК №5Д		
			18	18								
			123	123								
			2	2								
			0,4	0,4								
			3,00	3,00								
		180,6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016		
			2,50	2,50								
			6,00	6,00								
			80,00	80,00								
			108,00	108,00								
		25,5,5			2,53	5,60	12,92	115,67	0,07	№3 сб.домк 2016		
			25	25								
			5,1	5								
			5	5								
		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91			
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>												
		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ домк. 2016		
			150,00	150,00								
		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45			
<b>ОБЕД</b>												
		40			0,54	2,61	2,86	37,97	1,50	ТТК согласно акту обработки		
			48,00	38,00								
			2,00	2,00								
		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ домк.2016 №37		
			40,05	30								
			12,15	12								
			7,2	6								
			9,6	7,5								
			0,5	0,5								
			3	3								
			105	105								
		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325 СБ домк 2016		
			67,50	44,00								
			11,00	11,00								
			0,40	0,40								
			14,00	14,00								
		120		69,00	2,72	12,56	9,83	162,20	0,30	№148 сб.домк 2016		
			53,20	40,00								
			24,00	19,20								
				18,00								
			20,40	16,30								
				13,20								
			32,75	26,29								
				24,00								
			0,60	0,60								





		ОБЕД								
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб. лонж 2016	
свекла		48,64	36,00							
масло растительное		2,40	2,40							
Раскаленное доминной, с кислыми фруктовыми, со сметаной	150/10/5			3,38	4,58	7,87	96,41	7,95	№51 сб. лонж 2016	
Картофель		56,88	45,00							
капуста свежая		15,00	12,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		7,20	6,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
огурцы соевые		16,38	9,00							
соль иодированная		0,50	0,50							
бальзам		105,00	105,00							
Сметана		5,00	5,00							
говядина (котлетное мясо Б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40							
Лук репчатый		11,97	11,40							
Лук репчатый		1,19	1,00							
Яйцо куриное		0,96	0,80							
Вода питьевая		1,00	1,00							
Соль иодированная		0,10	0,10							
Заправка картофельная с маслом сметанным соусом	150/20			9,85	8,14	23,31	206,57	8,63	№16 сб. лонж 2016	
говядина (котлетное мясо Б/к) или фарш говяжий		35,50	34,00							
Масло растительное		35,70	34,00							
масло готового мясного фарша		2,40	2,40							
Картофель		165,60	124,50							
масса отварного протертого			118,00							
Лук репчатый		10,80	9,00							
Масло растительное		1,60	1,60							
масса протертого лука			6,50							
Масло сливочное		1,60	1,60							
соль иодированная		0,50	0,50							
сладкий перец		2,40	2,40							
масса полуфабриката			153,00							
Соус:										
Сметана		5,00	5,00							
Мухомор свежий		1,50	1,50							
вода		15,00	15,00							
Соус сметанный			20,00							
Салат из яблок и яблок	150			0,39	0,10	21,77	89,36	1,20	ТТК	
яблоки свежие		13,68	12,0							
яблоки		7,65	7,5							
масса отварных сухофруктов		152	152,0							
Вода		5,0	5,0							
сахар										
Сладкий	40	40	40	2,64	0,18	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дени + 2012	
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Салат картофельный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб. лонж 2016	
яйцо		96,00	80,00							
молоко		55,00	55,00							
масса сметанной смеси			175,00							
масло сливочное		2,00	2,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
масса готового омлета			130,00							
чай зеленый	25	25,00	25,00	1,90	0,20	13,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012	
Сладкий	150/3/5			0,10	0,02	3,18	21,78	2,34	№412 Дени 2016	
чай вешовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150,0	150,0							
Итого:	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№107 СБ	
Итого:	415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	лонж 2016	
Итого:	1508			46,49	54,26	153,59	1295,66	39,98		

2 недели

	Масса порция	Кол - во		Полученные продукты			Эквивалентная масса	Дополн	Страна
		(в гр)	(в гр)	вещества					
				белки	жиры	углевод			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Брусок шоко	140/3	17,7	17,7	3,87	2,34	35,40	107,20	1,00	Россия
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Итого:	180/6	0,45	0,45	3,70	2,40	35,48	72,76	1,30	Россия
Сахар		6	6						

✶

Молоко	92	90							
Вода	90	90							
Батон нарезной	25	25							
Сыр	5,1	5							
Масло сливочное	5	5							
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,39</b>	<b>10,43</b>	<b>42,86</b>	<b>308,77</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ доик 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>ОБЕД</b>									
картофель	40	29,79	22,40	0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26 СБ доик 2016
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек х/с		10,02	6,00						
лук репчатый		4,50	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>1,81</b>	<b>5,70</b>	<b>6,74</b>	<b>70,31</b>	<b>6,43</b>	№63 СБ доик 2016
Капуста свежая		15,00	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		9,38	7,5						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,00	3,0						
Сахар		0,15	0,15						
Томатная паста		1,50	1,5						
соль водородная		0,30	0,3						
Бульон		120,00	120,0						
Сметана		5,00	5,0						
<b>Итого:</b>	<b>40/20</b>			<b>4,58</b>	<b>5,17</b>	<b>5,80</b>	<b>60,00</b>	<b>0,30</b>	ТТК 1001 от 10.06.2024
пшеница - бройлеры с/м		40,00	26,00						
или фарш курный		27,30	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		6,00	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масло подсолнечное			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масл. готовых тофтелей			40,00						
сметано-томатный соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль водородная		0,16	0,16						
<b>Итого:</b>	<b>110</b>			<b>3,15</b>	<b>1,06</b>	<b>23,41</b>	<b>118,12</b>		№219 СБ доик 2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль водородная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>0,50</b>	<b>0,07</b>	<b>14,00</b>	<b>60</b>	<b>0,54</b>	№394 СБ доик 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>13,85</b>	<b>60,23</b>		табл.6 стр 144, Девя + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>13,53</b>	<b>12,51</b>	<b>67,79</b>	<b>445,34</b>	<b>8,31</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>									
рыба (минтай с/м БГ)	50	31,0	37,5	6,10	3,88	7,34	69,00	0,16	ТТК №2
или фарш рыбный		39,4	37,5						
Крупа манная		1,30	1,3						
айпо		0,50	0,75						
Лук репчатый		11,10	9,70						
вода		7,00	7,0						
соль водородная		0,4	0,4						
сахар		0,1	0,1						
сулари панировочные		5,0	5,0						
Масло растительное		1,3	1,3						
Масса полуфабриката			59,0						
<b>Итого:</b>	<b>110/5</b>			<b>2,46</b>	<b>4,02</b>	<b>23,25</b>	<b>102,47</b>		№104 СБ доик 2017
Крупа рисовая		39,30	39,30						
соль водородная		0,50	0,50						
Вода питьевая		82,50	82,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>100/10</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,32</b>	<b>72,84</b>	<b>0,02</b>	№411 СБ доик 2016

8



	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,50	0,20	12,30	58,75	0,00	ТМК СТР 104 Дени д. 2016
Сок (нектар) в яид упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дени 2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1622			38,93	35,38	203,66	1297,66	14,39	

День 7 - ой

Наименование блюд 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 овсяная молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,50	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа овсяная		17,80	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль водородная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/2			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дени 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дени 2016
Батон вчерашний		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,68	344,55	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ Дени 2016
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 СБ Дени 2016
капуста свежая		34,70	27,75						
соль водородная		0,15	0,15						
мякоть пропаренной капусты			25,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахар		0,50	0,50						
Суп картофельный с клецками, с мясным фаршем	150/10			4,13	3,93	11,35	106,16	3,50	№91,128 СБ Дени 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль водородная		0,5	0,5						
булочки		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
ябло		1,60	1,32						
вода		7,30	7,3						
соль водородная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Ябло		1,19	1,00						
Вода для фарша		0,56	0,60						
соль водородная		1,00	1,00						
соль водородная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	50	26,57	35,00	8,42	9,35	8,22	150,76		СБ Дени 2016
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль водородная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,56	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
Итого:	120			2,45	3,84	16,55	100,60	14,53	№ 230 СБ Дени 2016

Блок из свежих яблок	соль иодированная	150	0,45	0,45	0,12	0,12	20,91	85,55	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						табл 6 стр 144 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>17,86</b>	<b>19,18</b>	<b>73,39</b>	<b>549,12</b>	<b>23,84</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Продукт творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБлок 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
Выпечка из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№307 сб довок 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,60	47,00	10,00	№366 СБ довок 2016
	вода		150	150						
Таблица или яблок, или банан или мандарин										
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			<b>17,64</b>	<b>12,45</b>	<b>55,13</b>	<b>403,64</b>	<b>85,21</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1459</b>			<b>49,32</b>	<b>46,95</b>	<b>181,47</b>	<b>1372,32</b>	<b>110,67</b>	

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Сборник рецептур
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды		Кал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Мясно-молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82		ТТК №4Д
		Крупа манная	18,00	18,00						
		Молоко	123,00	123,00						
		Сахар	2,00	2,00						
		соль иодированная	0,40	0,40						
		Масло сливочное	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
Мясно-с молочком	180/6	Какао-порошок	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
		Вода	80,00	80,00						
Выпечка с маслом сливочным	25/5	Батон вчерашний	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		Масло сливочное	5	5						
<b>Итого:</b>	<b>259</b>			<b>9,82</b>	<b>12,14</b>	<b>46,40</b>	<b>338,54</b>	<b>2,25</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (шварцшварц, хитак)	150/2	кисломолочный напиток	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ довок 2016
		сахар	2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Выпечка хлеба с яблоками	40	сметана	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 довок 2016
		яблоки свежие	8,00	7,00						
		масло растительное	2,00	2,00						
Выпечка хлеба с изюмом с сахаром бульоне, сливочным	150/5			1,11	3,70	3,34	57,00	9,39	№673 сб довок 2016	
		Капуста свежая	37,5	30						
		Картофель	23,04	18						
		Морковь	7,5	6						
		Лук репчатый	7,14	6						
		Масло растительное	3	3						
		соль иодированная	0,5	0,5						
		Вода	120	120						
		Сметана	5	5						
		шпикат - бройлеры с/м или фарш куриный	40,68	30,40	7,40	5,79	10,46	102,04	1,07	
		морковь	41,27	30,40						
		Лук репчатый	11,85	9,40						
Масло растительное	14,40	12,00								
масла припущенного лука	1,00	1,00								
соль иодированная	0,40	0,40								
айсо	0,40	0,40								
Мука пшеничная	3,75	3,75								
масел полуфабриката		59,00								

Молоко тропическое расщепленное с сахаром и маслом сливочным	масло растительное	110/2	2,00	2,00	3,21	1,62	22,36	116,60	№150, сб. док. 2016	
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса квашенная			190,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса квашенная с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Молоко из урюка	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	№394 СБ док. 2016	
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		150,00	150,00						
	сахар		5,0	5,0						
Молоко с сахаром		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Доки + 2012	
Итого:		542			14,83	14,65	66,73	440,88	12,22	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко натуральное	яйцо	150	96,00	80,00	12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№220, сб. док. 2016
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			150,00						
Молоко с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Доки 2016
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Молоко сладкая	Мука пшеничная	35	21,70	21,70	2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник показателей биод. и питательных веществ. Стр. 150 СБ. Книга 100г.
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пшеничной		40,25	40,25						
	яйцо		0,40	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Молоко с сахаром		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Доки + 2012
Молоко (кефир) в индуктоке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Доки 2016
Итого:		545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
Итого:		1598			46,99	55,63	175,58	1400,62	19,79	

Сборник рецептов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №5Д
Молоко сладкая		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Молоко с сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб. док. 2016
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Молоко с сахаром, маслом сливочным	25/5/3	25	25	2,53	5,40	12,92	115,67	0,07	№23 сб. док. 2016
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ док. 2016
Молоко	150	150	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	

11



ОБЕД										
салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42 сб докум 2016	
морковь		50	40							
сахар		0,4	0,4							
салатик из огурцов на масле из аниса, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,94	5,13	№52 сб докум 2016	
Картофель		66,40	50,00							
Крупа пшеничная		6,00	6,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		3,57	3,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
огурцы соленые		19,70	10,00							
соль йодированная		0,50	0,50							
Бульон		114,00	114,00							
Сметана		6,00	6,00							
Филе индейки с овощами по-американски	30/30			10,03	8,50	17,97	101,63	15,41	ТТК №753 от 20.08.2012	
филе индейки		42	42,0							
соль йодированная		0,3	0,30							
масса отварного филе индейки			30,0							
лук репчатый		26,10	27,00							
морковь		12,50	12,00							
Масло сливочное		2,50	2,50							
бульон		10,00	10,00							
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017	
макаронные изделия		38,50	38,50							
Вода питьевая		231,00	231,00							
Масло сливочное		1,50	1,50							
Соль йодированная		0,45	0,45							
Тесто	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК	
Кисель-концентрат		17,50	17,50							
Сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00							
Сдоб укропной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	60,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>551</b>			<b>18,95</b>	<b>18,84</b>	<b>93,28</b>	<b>516,35</b>	<b>24,29</b>		
<b>УЩОПЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Закуска творожная с молоком ступинская	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб докум 2016	
Творог		103,2	101,2							
крупа манная		6,6	6,6							
Яйцо		5,28	4,4							
Сахар		8,8	8,8							
Сметана		4,4	4,4							
Масло сливочное		4,4	4,4							
Сухари панировочные		4,4	4,4							
соль йодированная		0,55	0,55							
молоко ступинское		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	150/35			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
чай листовый		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
лимон		3,55	5							
Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие	120	120	120	0,18	0,48	11,76	56,40	10,00	№306 СБ докум 2016	
Яблоки (или яблоки, или банан или мандарин)										
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>21,31</b>	<b>17,48</b>	<b>46,43</b>	<b>431,58</b>	<b>12,73</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1475</b>			<b>56,43</b>	<b>53,33</b>	<b>201,66</b>	<b>1416,32</b>	<b>41,19</b>		

День 10 -ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Блины геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д	
Крупа геркулесовая		18	18							
Молоко		123	123							
Сахар		2	2							
Соль йодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Блины с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,30		№1 Дели 2016	

12

		25	25						
Биток жареной		5	5						
Масло сливочное									
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
молочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№20 сб июня 2016
молочный напиток		155	150						
<b>ОБЕД</b>	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
капусты свежая	40	46,25	37,00	0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб июня 2016
соль йодированная		0,20	0,20						
масса протертой капусты			33,40						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Мука пшеничная	150	11,30	11,30	1,54	3,73	6,97	69,45	0,70	№94 сб июня 2016
Яйно		3,60	3,60						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса дрожжи			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,65	0,65						
пшеница - бройлеры с/м	150	80,5	76	11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК
масса готовой макарон штими			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль йодированная		0,5	0,5						
вода питьевая		18,8	18,8						
яблоки свежие	150	13,68	12,0	0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
	35	35	35	2,31	0,42	18,85	69,23		табл 6 стр 144 Деми + 2012
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>	525			16,44	13,86	60,90	440,75	3,90	
рыба (молит с/м БГ)	50	45,22	33,0	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
соль йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9,0	9,0						
молоко		13,00	13,0						
сухари панировочные		5,0	5,0						
масса полуфабриката			56,0						
масло растительное		2,0	2,0						
Крупа рисовая	110/2	36,00	35,40	2,65	1,77	25,86	134,03		№204 сб шк 2017
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
шиповник	150/5	15,3	15	0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№201 сб июня 2016
сахар		5	5						
вода		150	150						
печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Деми + 2012
	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Деми + 2012
	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№118 Деми 2016
	557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
	1591			44,84	38,16	198,60	1323,14	85,52	
	15441			477,27	474,13	1880,72	13741,79	465,73	
в среднем на 1 воспитанника	1544			47,73	47,41	188,07	1374,18	46,57	

Среднестатистические нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ  
 При использовании любого продукта, в Велик обеспечены полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные  
 продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)  
 Информация для дошкольных учреждений (ДОУ) была использована следующие информационно - технические документы:  
 - Санитарно-эпидемиологический надзор и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных  
 учреждениях, Шенникова В.А., Могилевский П. П. Москва Деми принт 2010г.  
 - Санитарно-эпидемиологический надзор и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитательных  
 учреждениях, Шенникова В.А. Москва 2004 г.  
 - Санитарно-эпидемиологический состав и калорийности российских продуктов питания  
 - СанПиН, Москва Деми Принт 2012 г.