

Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деян 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>13,90</b>	<b>16,31</b>	<b>59,64</b>	<b>442,06</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Деян +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деян +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>680</b>			<b>20,21</b>	<b>17,55</b>	<b>95,25</b>	<b>644,05</b>	<b>5,00</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ дошк. 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная масло растительное масса пудинга соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная вода сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Деян 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Деян +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>536</b>			<b>17,57</b>	<b>9,05</b>	<b>55,52</b>	<b>376,21</b>	<b>27,48</b>	

ВСЕГО:	1805			56,90	47,41	217,97	1554,31	35,12	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 2 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>									
		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупка полбяная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,77</b>	<b>15,54</b>	<b>55,74</b>	<b>409,78</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ дошк 2016
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>8,18</b>	<b>8,26</b>	<b>36,80</b>	<b>254,80</b>	<b>0,50</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,60	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги			10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		2,16	2,16						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>710</b>			<b>26,64</b>	<b>23,12</b>	<b>108,72</b>	<b>757,63</b>	<b>12,03</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
Масло сливочное		4,25	4,25							
Мука пшеничная		7,80	7,80							
Сахарный песок		4,25	4,25							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>523</b>			<b>19,47</b>	<b>10,99</b>	<b>82,77</b>	<b>506,80</b>	<b>2,85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1837</b>			<b>65,06</b>	<b>57,91</b>	<b>284,03</b>	<b>1929,01</b>	<b>17,67</b>	

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов

		порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным:		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		13,50	13,50						
	Крупа пшеничная		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,66</b>	<b>15,30</b>	<b>55,43</b>	<b>403,21</b>	<b>2,27</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>5,97</b>	<b>10,60</b>	<b>19,70</b>	<b>198,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106 107 сб шк 2017
	картофель		95,76	72,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	томатная паста		0,72	0,72						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	фрикадельки рыбные:			20						
	ментай ПВБ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
Бигочки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>688</b>			<b>24,39</b>	<b>20,66</b>	<b>88,22</b>	<b>635,07</b>	<b>10,03</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,88	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>466</b>			<b>18,33</b>	<b>25,82</b>	<b>45,08</b>	<b>487,54</b>	<b>54,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1758</b>			<b>59,35</b>	<b>72,38</b>	<b>208,43</b>	<b>1724,32</b>	<b>67,76</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,59</b>	<b>12,21</b>	<b>54,92</b>	<b>372,56</b>	<b>2,22</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная соль иодированная вода питьевая	60	85,50 1,80 2,25 2,88 1,44 0,60 0,24 18,00	68,40 1,80 1,80 2,40 1,44 0,60 0,24 18,00	1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, СБ шк 2017
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	крупка гречневая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180	6,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	6,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль иодированная	140	159,50 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	урюк сахар вода	180	18,40 6,00 185,00	18,00 6,00 185,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>21,53</b>	<b>19,51</b>	<b>83,29</b>	<b>603,11</b>	<b>40,62</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами	крупка рисовая вода питьевая соль иодированная масло сливочное курага морковь изюм	150	39,00 82,50 0,60 15,00 15,30 37,50 7,70	39,00 82,50 0,60 15,00 15,00 30,00 7,50	4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром	чай весовой сахар вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>7,38</b>	<b>10,44</b>	<b>82,16</b>	<b>454,42</b>	<b>0,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1830</b>			<b>44,73</b>	<b>46,67</b>	<b>227,93</b>	<b>1522,09</b>	<b>44,27</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с макаронными изделиями	СУПОВАЯ ЗАСЫТКА (засадочки)или вермишель	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
Чай без сахара, с мармеладом	Сахар		1,60	1,60	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой	180/20	0,45	0,45	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Итого:	Батон нарезной	30/3/5	30,00	30,00	9,45	11,06	56,16	357,47	0,86	
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										

Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,40</b>	<b>4,76</b>	<b>21,32</b>	<b>158,20</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка и/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек и/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сБ дошк 2016
	Картофель		47,88	36,00						
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		9,60	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сБ дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>22,76</b>	<b>31,36</b>	<b>71,87</b>	<b>676,11</b>	<b>29,59</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сБ дошк 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 йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>443</b>			<b>24,73</b>	<b>20,49</b>	<b>48,81</b>	<b>481,68</b>	<b>13,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1788</b>			<b>64,34</b>	<b>67,67</b>	<b>198,16</b>	<b>1673,46</b>	<b>44,27</b>	

2 неделя

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сБ шк 2017

Чай с молоком, сахаром	крупа гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	чай листовый	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода		90,00	90,00							
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>14,78</b>	<b>15,56</b>	<b>57,55</b>	<b>430,43</b>	<b>2,90</b>		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД										
	кукуруза к/с	50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10. сб дошк 2016	
	сахар		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	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		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м	200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		масса готовой мякоти птицы			44,00						
		картофель		193,00	145,10						
лук репчатый			15,00	12,50							
морковь			7,90	6,30							
Масло сливочное			5,10	5,10							
соль иодированная			0,80	0,80							
вода питьевая			25,10	25,10							
Напиток из сухофруктов		сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
		Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00							
	Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134. Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,02	табл 6 стр 144. Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>23,68</b>	<b>19,10</b>	<b>76,23</b>	<b>579,53</b>	<b>13,75</b>		
Сок разливной	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Вак Баллиш с рисом и мясом	мука пшеничная в/с		31,00	31,00							
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,10	2,60							
	масло сливочное		2,60	2,60							
	сахарный песок		1,00	1,00							
	молоко		12,50	12,50							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (котлетное мясо с/к)		23,50	22,50							
	или фарш говяжий		23,50	22,50							
	крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		7,50	7,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром, с яблоком	чай листовый	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>466</b>			<b>8,03</b>	<b>10,41</b>	<b>53,79</b>	<b>339,65</b>	<b>1,05</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1737</b>			<b>51,70</b>	<b>49,57</b>	<b>195,12</b>	<b>1441,61</b>	<b>18,15</b>		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
			брутто	нетто				С		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК Крупа ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>			<b>11,18</b>	<b>12,45</b>	<b>55,88</b>	<b>401,06</b>	<b>1,17</b>		
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>220</b>			<b>8,48</b>	<b>8,80</b>	<b>38,83</b>	<b>268,80</b>	<b>2,34</b>		
	<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017	
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	сахар		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	крупя пшенная	180/10	11,00	11,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сБ дошк 2016	
	картофель		80,00	60,00							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,60	7,20							
	масло растительное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон или вода		126,00	126,00							
	фрикадельки куриные:										
	пыльца-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,56	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							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00								
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	80	82,20	60,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	крупя манная		63,00	60,00							
	яйцо		2,10	2,10							
	яйцо		1,44	1,20							
	Лук репчатый		18,00	15,00							
	вода		11,20	11,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	сахар		0,16	0,16							
	сухари панировочные		8,00	8,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса полуфабриката			94,40							
	Пюре картофельное	картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
		молоко		22,12	21,00						
		масло сливочное		5,00	5,00						
		соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>19,43</b>	<b>17,09</b>	<b>87,49</b>	<b>587,62</b>	<b>34,08</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016	
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сБ дошк 2016	
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ дошк 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>486</b>			<b>17,31</b>	<b>25,80</b>	<b>35,85</b>	<b>448,01</b>	<b>90,32</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1795</b>			<b>56,41</b>	<b>64,14</b>	<b>218,06</b>	<b>1705,49</b>	<b>127,91</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Кккл	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>	180/3								
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						

Вода			80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68			№1 Дели 2010
Батон нарезной			30,00	30,00							
Масло сливочное			5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>404</b>				<b>13,40</b>	<b>15,76</b>	<b>60,16</b>	<b>441,17</b>	<b>2,29</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			185,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>				<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из припущенной моркови с яблоками	60				0,65	0,11	5,18	24,24	3,75		№39, сб дошк 2016
морковь			62,50	50,00							
яблоки			11,40	10,00							
масло растительное			2,40	2,40							
сахарный песок			1,20	1,20							
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				3,24	5,19	5,07	84,80	9,54		№73, сб дошк 2016
капуста свежая			45,00	36,00							
картофель			28,73	21,60							
морковь			9,00	7,20							
лук репчатый			8,57	7,20							
Масло растительное			3,60	3,60							
соль иодированная			0,60	0,60							
вода питьевая			140,00	140,00							
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий			11,97	11,40							
лук репчатый			11,97	11,40							
лук репчатый			1,19	1,00							
яйцо			0,96	0,80							
вода для фарша			1,00	1,00							
соль иодированная			0,10	0,10							
масса полуфабриката				14,30							
масса готовых фрикаделек				10,00							
Сметана			7,00	7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20				7,18	7,09	8,34	125,85	0,53		СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий			39,90	38,00							
лук репчатый			39,90	38,00							
лук репчатый			24,00	20,00							
масло растительное			2,00	2,00							
масса пассерованного лука репчатого				10,00							
хлеб пшеничный			8,00	8,00							
вода питьевая			12,00	12,00							
соль иодированная			0,60	0,60							
мука пшеничная в/с			4,00	4,00							
масса полуфабриката				72,00							
масло растительное			2,00	2,00							
масса готовых тефтелей				60,00							
соус томатный:											
вода питьевая			20,00	20,00							
масло сливочное			0,90	0,90							
мука пшеничная в/с			0,90	0,90							
морковь			1,50	1,20							
лук репчатый			0,72	0,60							
томатная паста			1,25	1,25							
масло растительное			0,30	0,30							
соль иодированная			0,20	0,20							
сахар			0,20	0,20							
масса готового соуса				20,00							
Гороховое пюре	130				11,79	2,96	30,29	196,94			№199 сб шк 2017
горох			66,30	65,00							
соль иодированная			0,50	0,50							
вода питьевая			163,00	163,00							
масло сливочное			2,40	2,40							
Компот из урюка	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44		№204 сб дошк 2016
урюк			18,40	18,00							
масса отварных сухофруктов				28,80							
сахар			6,00	6,00							
вода			183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>712</b>				<b>27,75</b>	<b>16,07</b>	<b>93,16</b>	<b>636,22</b>	<b>16,28</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Сок разливной	180		180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02		№418 Дели 2016
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20				16,71	15,51	39,07	360,20	0,34		№222 СБ дошк 2016
Творог			121,20	120,00							
Манная крупа			10,40	10,40							
Сахар			10,40	10,40							
Яйцо куриное			6,24	5,20							
Масло сливочное			5,00	5,00							
Соль иодированная			0,50	0,50							
Сухари панировочные			5,20	5,20							
Сметана			5,20	5,20							
Повидло			20,40	20,00							
Чай с сахаром	180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№411 сб дошк Дели 2016
чай весовой			0,45	0,45							
сахар			6,00	6,00							
Вода			180,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>516</b>				<b>17,67</b>	<b>15,53</b>	<b>63,27</b>	<b>460,62</b>	<b>0,39</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1812</b>				<b>64,05</b>	<b>51,86</b>	<b>224,15</b>	<b>1630,01</b>	<b>19,50</b>		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д

Чай с молоком, сахаром	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное	180/6		3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		92,00	90,00								
	Вода	30/5		90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной			30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00								
<b>Итого:</b>		404				13,05	12,50	65,78	428,60	2,24		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00								
<b>Итого:</b>		180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
Винегрет овощной	<b>ОБЕД</b>	60				0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016	
	картофель		20,64	15,00								
	свекла		19,20	15,00								
	морковь		12,60	10,00								
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00								
	огурцы соленые		12,74	7,00								
	лук репчатый		6,00	5,00								
	масса бланшированного лука			4,50								
	масло растительное		3,60	3,60								
	Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)		14,00	14,00							
		масса отварного филе индейки			10,00							
		Мука пшеничная		15,00	15,00							
		Яйцо		4,80	4,00							
		вода		2,80	2,80							
		соль иодированная		0,20	0,20							
Масса подсушенной лапши			16,00	16,00								
Морковь			10,00	8,00								
Лук репчатый			9,52	8,00								
Масло растительное			4,00	4,00								
бульон			170,00	170,00								
соль иодированная			0,80	0,80								
Котлеты рыбные		рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20		8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
		соль иодированная		0,70	0,70							
		хлеб пшеничный		12,60	12,60							
	молоко		18,20	18,20								
	сухари панировочные		7,00	7,00								
	масса полуфабриката			81,00								
	масло растительное		3,00	3,00								
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупа рисовая		46,80	46,80		3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017
		соль иодированная		0,60	0,60							
		вода питьевая		281,70	281,70							
		масло сливочное		2,00	2,00							
		Кисель	Кисель-концентрат		21,00	21,00		0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
	Сахар			6,00	6,00							
	вода			180,00	180,00							
	Хлеб ржаной			45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
<b>Итого:</b>			677				20,89	20,80	87,12	630,71	8,29	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016		
	Эч-почмак с мясным фаршем	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.03.2012		
Чай с сахаром и лимоном	мука пшеничная		31,00	31,00								
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00								
	яйцо куриное		3,12	2,60								
	масло сливочное		2,60	2,60								
	сахарный песок		1,00	1,00								
	молоко		12,50	12,50								
	дрожжи сухие		0,30	0,30								
	соль иодированная		0,40	0,40								
	масса теста			50,00								
	говядина (котлетное мясо Б/к)		24,15	25,00								
	или фарш говяжий		24,15	25,00								
	картофель		37,50	30,00								
	лук репчатый		10,38	8,65								
	масло сливочное		4,50	4,50								
	соль иодированная		0,53	0,53								
масса фарша			65,00									
яйцо куриное		1,92	1,60									
масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30									
масло растительное для смазки листа		1,00	1,00									
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,45	0,45		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№303 Дели 2010	
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
	<b>Итого:</b>	413				11,81	6,86	55,89	350,88	2,87		
<b>ВСЕГО:</b>	1674				50,97	44,66	216,35	1502,19	13,94			

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Омлет натуральный	<b>ЗАВТРАК</b>	180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00						
	молоко		72,00	72,00						

Чай с сахаром, с яблоком	масса омлетной смеси		186,00								
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масса готового омлета	180/6/10		180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№112 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	Вода	30/5		180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
Батон нарезной			30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>411</b>			<b>19,13</b>	<b>34,36</b>	<b>25,65</b>	<b>487,97</b>	<b>1,37</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>215</b>			<b>7,29</b>	<b>6,15</b>	<b>33,45</b>	<b>218,10</b>	<b>1,26</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,39	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016	
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	масло растительное		2,50	2,50							
	картофель		79,80	60,00							
	крупа перловая		8,00	8,00							
	морковь		16,00	8,00							
	лук репчатый		4,76	4,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон		132,00	132,00							
	цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40		3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 СБ дошк 2016
	лук репчатый		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
сметана		7,00	7,00								
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая	185	165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022	
	вода питьевая		30,00	30,00							
	масса тушеной капусты			120,00							
	лук репчатый		13,20	11,00							
	масло растительное		1,20	1,20							
	масса пассерованного лука			5,50							
	говядина (котлетное мясо Б/к)		45,70	43,75							
	или фарш говяжий		45,70	43,75							
	масса готового фарша			35,00							
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60							
	масса соуса:			18,00							
	вода питьевая		18,00	18,00							
	масло сливочное		0,840	0,840							
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840							
	морковь		1,500	1,20							
	лук репчатый		0,43	0,36							
	томатная паста		1,08	1,08							
	масло растительное		0,24	0,24							
соль иодированная		0,18	0,18								
сахар		0,18	0,18								
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
	Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>657</b>			<b>16,24</b>	<b>20,15</b>	<b>55,98</b>	<b>484,72</b>	<b>39,18</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,00	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016	
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	вода		294,00	294,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	сыр голландский		25,50	25,00							
Масло сливочное		2,50	2,50								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 СБ дошк 2016	
	Шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
Вода питьевая			180,00								
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>14,17</b>	<b>9,38</b>	<b>60,92</b>	<b>384,60</b>	<b>44,12</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 829</b>			<b>56,82</b>	<b>70,03</b>	<b>176,00</b>	<b>1575,39</b>	<b>85,93</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>17865</b>			<b>570,33</b>	<b>572,30</b>	<b>2166,20</b>	<b>16257,88</b>	<b>474,52</b>		
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1787</b>			<b>57,03</b>	<b>57,23</b>	<b>216,62</b>	<b>1625,79</b>	<b>47,45</b>		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тютельян В.А., Могольский М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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. Москва, выпуск 4, 2005

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категория упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

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

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%