



Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8 - 10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет



Согласно
Руководитель дошкольной образовательной организации

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 592FC700F4B15C8B45F54ADBC8538E4A
Владелец: Храмова-Данилова Валентина Геннадьевна
Действителен с 23.09.2024 до 23.12.2025

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 5	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 5	5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая									
Крупа пшеничная									
Молоко									
Вода									
Сахар									
соль иодированная									
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	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 Дели 2016
Кофейный напиток									
Сахар									
Молоко									
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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
Батон парезной									
Сыр									
Масло сливочное									
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток									
сахар									
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	71,25 2,00 3,75 4,80 1,20 0,50 1,50 0,30	57,00 2,00 3,00 4,00 1,20 0,50 1,50 0,30	1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
капуста свежая									
масло растительное									
Морковь									
лук репчатый									
томатная паста									
мука пшеничная									
сахарный песок									
соль иодированная									
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,80 10,00 9,52 8,00 4,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 60,00 8,00 8,00 8,00 4,00 0,70 140,00	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо)									
или фарш говяжий									
Лук репчатый									
Яйцо									
Вода для фарша									
соль иодированная									
Масса полуфабриката									
масса готовых фрикаделек									
Картофель									
Морковь									
Лук репчатый									
вермишель									
Масло растительное									
соль иодированная									
Вода									
Котлеты рубленые из говядины	70	51,16 51,16 14,64 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	49,00 49,00 12,30 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)									
или фарш говяжий									
Лук репчатый									
Хлеб пшеничный									
вода питьевая									
сухари панировочные									
соль иодированная									
масса полуфабриката									
масло растительное									
Пюре Картофельное	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
Картофель									
Молоко									
Масло сливочное									
соль иодированная									
Напиток из сухофруктов	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
сухофрукты									
Сахар									
вода									
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	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	695			25,75	23,75	92,91	700,66	24,63	
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016

	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		336			3,85	7,40	41,88	251,94	10,03	
ВСЕГО:		1625			46,65	53,74	200,32	1487,00	38,02	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
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						
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						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат с картофелем и солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
Картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соленые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	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		1,80	1,80						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			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		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
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	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		
Итого:	692			18,10	21,22	98,51	678,03	8,70	
ПОЛДНИК									
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						

Чай с сахаром и лимоном	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное	180/6/7	20,40	20,00	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						
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1639			54,19	56,85	213,46	1606,93	18,36	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:		406		11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
Итого:		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшениной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
		14,00	14,00						
			10,00						
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
		51,50	37,5						
		39,40	37,5						
		5,00	5,00						
		8,10	8,10						
		11,40	9,50						
		0,75	0,75						
			4,75						
		0,90	0,75						
		0,42	0,42						
		5,00	5,00						
			59,0						
		1,00	1,00						
			50,0						
			25,0						
		3,0	2,50						
		6,25	5,00						
		0,75	0,75						
		25,0	25,0						
		1,125	1,125						
		1,125	1,125						
		1,875	1,5						
		0,90	0,75						
		1,50	1,50						
		0,40	0,40						
		0,25	0,25						
		0,25	0,25						
			22,50						
			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						

Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54 0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12	
Итого:		698			21,05	13,91	94,45	599,93	8,17
ПОЛДНИК									
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00	ТТ по АП от 23.05.2022
	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	23,00					
	фарш говяжий с/м		24,15	23,00					
	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					
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
	шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
	вода		180	180					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00
Итого:		406			12,89	6,84	54,30	350,98	61,92
ВСЕГО:		1690			50,54	39,14	212,34	1458,35	71,92

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00	22,50 158,00	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		Сахар	2,50						
		соль йодированная	0,50						
		Масло сливочное	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		Сахар	6,00						
		Молоко	90,00						
		Вода	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		Сыр	5,10						
		Масло сливочное	5,00						
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разлитый	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
		Картофель	53,2	40					
		Горох	16,2	16					
		Морковь	12,8	10,00					
		Лук репчатый	9,6	8,00					
		Масло растительное	4	4					
		соль йодированная	0,7	0,7					
		Бульон	140	140					
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
		Цыплята - бройлеры с/м	90,90	59,00					
		Хлеб пшеничный	15,00	15,00					
		Соль йодированная	0,50	0,50					
		Вода	18,00	18,00					
		Масса полуфабриката фрикаделек		92,00					
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					

	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса пригущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	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 урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			24,15	32,85	79,08	721,47	24,82	
ПОЛДНИК										
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 йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие					1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	печенье	20	20,00	20,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		381			17,40	27,01	35,84	455,91	0,31	
ВСЕГО:		1697			56,48	77,62	194,79	1717,08	31,23	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	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						
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
Картофель		71,82	54,00						
капуста свежая		18,00	14,40						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
огурцы соленые		19,66	10,80						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Говядина (лопатка 5/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,10	1,00						
		0,96	0,80						

Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			25,36	28,69	77,97	671,60	20,09	
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	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						
Итого:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:		1602			60,86	57,08	200,88	1554,90	26,37	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
		50,00	40,00						
		9,50	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017
		24,38	23,18						
			10,00						

Котлеты рыбные	Картофель	77,14	58,00						
	Капуста свежая	31,25	25,00						
	Морковь	12,50	10,00						
	Лук репчатый	12,00	10,00						
	Масло растительное	4,00	4,00						
	соль иодированная	0,60	0,60						
	Бульон	135,00	135,00						
	Сметана	7,00	7,00						
		70		8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)	63,30	46,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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						
Напиток из сухофруктов	масло растительное	3,00	3,00						
		130/3		3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая	46,80	46,80						
	соль иодированная	0,60	0,60						
	Вода питьевая	98,00	98,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Масло сливочное	3,00	3,00						
		180		0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты	15,30	15,00						
	Сахар	6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода	183,00	183,00						
		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		770		20,44	17,23	99,96	643,09	18,84	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром		150		10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017
	Макаронные изделия	49,0	49,0						
	Вода	294,0	294,0						
	Масло сливочное	2,50	2,5						
	соль иодированная	0,50	0,50						
Чай с мармеладом	Сыр голландский	10,20	10,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой	0,45	0,45						
	вода питьевая	160	160						
	мармелад	10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		350		12,43	11,94	44,90	323,69	0,02	
ВСЕГО:		1731		45,70	44,17	215,99	1453,19	24,31	

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52		№26 сб дошк. 2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91, 128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,5	5,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
яйцо		1,92	1,6						

Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	вода		8,8	8,8							
	соль йодированная		0,16	0,16							
	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
		50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024	
	цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50							
	или фарш куриный		34,20	32,50							
	хлеб пшеничный		7,50	7,50							
	Вода		10,00	10,00							
	Лук репчатый		12,00	10,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса припущенного лука			7,50							
	Мука пшеничная		3,50	3,50							
	Масса полуфабриката			60,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			50,00							
	сметанно-томатный соус:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	томатная паста		1,25	1,25							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016	
	крупка гречневая		54,70	54,70							
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль йодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	2,00							
	масса каши с овощами			130,00							
	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	28,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		668			18,05	20,46	88,02	610,94	6,69		
ПОЛДНИК											
Гребешок с повидлом		60			5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016	
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50							
	Мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20							
	Сахарный песок		2,00	2,00							
	Масло сливочное		1,74	1,74							
	Яйцо куриное		2,40	2,00							
	Соль йодированная		0,60	0,60							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	Вода питьевая		15,50	15,50							
	Повидло		15,30	15,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Яйцо для смазки изделия		1,00	1,00							
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)											
Итого:		360			7,20	8,97	46,58	301,98	108,00		
ВСЕГО:		1614			41,67	47,84	198,07	1419,18	116,31		

День 8 - ой

День 6 - он									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						

ПЦи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,45	5,79	6,02	95,57	11,44	№73, сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		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						
	Капуста свежая		45,00	36,00						
	Картофель		28,73	21,60						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						№339 СБ дошк 2016
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	круп манная		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 панаровочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40			2,64	0,48	15,82	79,12		
			40,00	40,00						
Итого:		697			19,97	20,64	74,27	569,73	35,10	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						№410 Дели 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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие		20			0,2	0,75	12,5	108,5		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
	вафли		20	20						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30			2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
			30,00	30,00						
Итого:		386			16,49	25,84	35,93	492,83	0,31	
ВСЕГО:		1689			48,88	60,91	185,86	1548,96	41,89	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						№413 сб дошк 2016
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						№420 СБ дошк 2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									

Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептур 2017
филе индейки (грудок или бедра)		56,00	56,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварного филе индейки			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						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
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	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	677			24,29	20,13	93,14	658,51	7,84	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		СБ нац. блюд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
яйцо куриное		2,1	1,75						
масло сливочное		1,75	1,75						
молоко		8,75	8,75						
сахарный песок		0,7	0,7						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
Соль йодированная		0,28	0,28						
масса теста			35,00						
сахарный песок		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса полуфабриката			40,25						
яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
масло растительное для смазки									
листов		0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№411 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	348			3,56	3,87	32,63	206,66	14,83	
ВСЕГО:	1614			47,44	42,33	199,11	1402,86	25,40	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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						
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						
Итого:	406			12,60	16,43	60,67	438,17	2,03	

Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль йодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			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 йодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль йодированная			8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное			82,6						
масло растительное		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№294 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	652			19,86	17,22	90,77	586,78	1,32	
ПОЛДНИК									
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						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
Вода питьевая		180	180						
Итого:	336			24,81	20,31	39,46	439,58	44,46	
ВСЕГО:	1594			58,27	53,96	210,10	1548,97	51,81	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105 128 сб дошк2016
молоко		140,00	140,00						
вода		70,00	70,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
клецки:			25,00						
мука пшеничная		7,70	7,70						
масло сливочное		0,90	0,90						
яйцо куриное		2,64	2,20						
вода		12,00	12,00						
соль йодированная		0,23	0,23						
масса теста			22,5						
масса готовых клецек			25,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411сб дошкДети 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	426			8,43	11,45	31,87	263,67		
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		180	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00		

Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД		60			0,65	3,10	3,86	46,02	3,87	№36 дошк. 2016
	свекла			61,50	48,00						
	яблоки свежие			11,40	10,00						
	масло растительное			3,00	3,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки			180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупa гречневая			15,00	15,00						
	картофель			79,80	60,00						
	Морковь			10,00	8,00						
	Лук репчатый			9,52	8,00						
	Масло растительное			1,80	1,80						
	соль иодированная			0,60	0,60						
	Бульон			120,00	120,00						
Жаркое из отварной индейки			180			17,46	19,61	17,05	316,23	0,54	ТТК 580/а по АП от 24.06.2020
	филе индейки (грудок или бедра)			56,00	56,00						
	соль иодированная			0,40	0,40						
	масса готового филе индейки				40,00						
	картофель			172,90	130,00						
	лук репчатый			14,28	12,00						
	морковь			7,50	6,00						
	томатная паста			2,00	2,00						
	Масло растительное			2,00	2,00						
	соль иодированная			0,30	0,30						
	Вода питьевая			25,00	25,00						
			180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие			16,53	14,50						
	изюм			9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов				14,40						
	Вода			183,00	183,00						
	сахар			6,00	6,00						
Хлеб ржаной			40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			640			22,52	25,26	71,65	611,11	11,79	
Расстегай с рыбой	ПОЛДНИК		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная			50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл			2,0	2,0						
	Сахар			2,50	2,5						
	Масло сливочное			2,50	2,50						
	соль йодированная			0,50	0,50						
	дрожжи сухие			0,20	0,2						
	вода			21,5	21,5						
	Масса теста				75,0						
	минтай ПБГ с/м			57,0	41,0						
	масса готовой рыбы				33,6						
	Лук репчатый			6,0	5,0						
	Масса пассированного лука				2,5						
	Мука пшеничная			0,4	0,4						
	масло сливочное			4,0	4,0						
	соль йодированная			0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного				40,0						
	Масса полуфабриката				115,0						
	Масло растительное для смазки листов			0,4	0,4						
Чай с мармеладом			170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой			0,5	0,5						
	вода питьевая			170	170						
	мармелад			10	10						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)			120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
			400			12,65	9,76	45,46	314,94	18,17	
ВСЕГО:			1646			48,82	50,97	156,54	1281,72	30,41	

День 12 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д	
Крупа кукурузная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 412 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк 2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	406			12,16	14,00	71,63	461,64	2,24		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели+2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г.	
капуста квашеная		57,20	40,00							
		6,00	5,00							

Суп гороховый на курином бульоне, с гренками	сахарный песок		2,50	2,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
		180/10			6,86	34,73	19,09	434,44	0,74	№119, «6 шк» 2017
Суфле куриное с рисом	горох		25,4	25,2						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		13,2	11,00						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	бульон		144	144						
	гренки пшеничные			10						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№ 328 «6 дека» 2016
	цыплята-бройлеры с/м		116,64	116,64						
	масса отварной мякоти птицы			48						
	крупа рисовая		4,45	4,45						
	вода		16,4	16,4						
	соль йодированная		0,13	0,13						
Картофель запеченный	масса вязкой рисовой каши			19						
	яйцо куриное		9,12	7,6						
	масло сливочное		3,8	3,8						
	сыр		2,04	2						
	масса полуфабриката			76						
	масса готового суфле			70						
		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 «6 шк» 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 «6 дека» 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			26,60	57,46	88,48	1001,59	25,21	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК									
	яйцо	150	114,0	95,0	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№225 «6 дека» 2016
	молоко		60,00	60,0						
	масса омлетной смеси			155,0						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
Чай с яблоком и сахаром	масса готового омлета	180/10/6		150,0	0,08	0,05	5,99	24,35	1,02	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоко		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		416			19,30	29,04	53,16	551,38	1,30	
ВСЕГО:		1702			59,07	100,50	233,47	2099,05	32,75	
ИТОГО за 12 дней		19843			618,57	685,11	2420,93	18578,18	508,77	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1654			51,55	57,09	201,74	1548,18	42,40	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ.
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

Лист согласования к документу № 9 от 16.04.2025
Инициатор согласования: Храмова-Данилова В.Г. Заведующая
Согласование инициировано: 16.04.2025 12:48

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Храмова-Данилова В.Г.		 Подписано 16.04.2025 - 12:49	-