

Утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Харонова Т.Р.

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Питательная ценность			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая Молочная с маслом сливочным		180г/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №3Д
	крупн геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180г/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Девч 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30г/5г/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб девочек 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, ряженка)		180г/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ девочек 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										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 девочек СБ 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп картофельный с колбасой на курином бульоне, с маслом сливочным		180г/10			5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91 сб девочек 2016
	цыпленок-бройлер порс с/м		24,30	23,00						
	масло отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		79,80	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	картофель			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масло теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Пудинг рыбный		60г/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№296 СБ девочек 2016
	рыба (мелкая с/м БГ)		68,34	50,25						
	масло отварной рыбы			39,75						
	хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	хлеб пшеничный			10,00						
	молоко			1,10						
	масло сливочное			1,10						
	мука пшеничная			1,10						
	вода			10,00						
	сахар			0,20						
	соль йодированная			0,13						
	масса соуса			20,00						
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ девочек 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Напиток из сушеных фруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ девочек 2016
	сушеные фрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30			2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Девч 2012
Хлеб ржаной		35			2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Девч 2012

Итого:	705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сушеным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб. лонж 2016
творог		121,55	119,20						
крупя малая		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						
соль йодированная		0,65	0,65						
молоко сушеное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай розовый		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, роз банан или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ лонж 2016
Итого:	436			24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:	1733			69,69	58,08	205,33	1637,58	36,38	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			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
	крупя полбяная		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		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						
Вутерброд 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 розовый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	8,30	0,00	№115 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб. шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Бифидо со свежими овощами, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб. лонж 2016
	картофель		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	сметана		41,00	32,00						
	сахар		0,20	0,20						
	томатная паста		2,00	2,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гулци из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб. рецептур 2017
	говядина вымочка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло 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						
Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб. лонж 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	25,00	103,14	0,81	№342 сб. шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели 1, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:	710			26,56	23,10	107,57	752,33	12,14	
ПОЛДНИК									
Элеи с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур бонд и
		мука пшеничная	30,80	30,80					
		в том числе на подпыл	1,20	1,20					
		сахарный песок	0,80	0,80					
		масло сливочное	5,00	5,00					
		яйцо куриное	6,00	5,00					
		сметана	12,50	12,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масло топленое		52,00					
		цыплята - бройлеры с/м	51,60	36,00					
		картофель	34,58	26,00					
		лук репчатый	7,20	6,00					
		масло сливочное	5,00	5,00					
		соль	0,80	0,80					
		масло фарша		72,00					
		яйцо куриное для смазки изделия	1,20	1,00					
		масло растительное	0,20	0,20					
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					
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186 Дели 1, 2012
(яблоки или апельсин, лим банан или мандарин)									
Итого:	393			12,53	14,53	49,53	367,48	12,83	
ВСЕГО:	1707			50,86	53,17	233,04	1614,39	31,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл.ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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 йодированная		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 допик 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб допик 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ допик 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб допик Дели 2016
	капуста свежая б/к		60,50	50,00						
	масло подсолнечное			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	103,28	8,85	№83 сб допик 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки куриные									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		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						

Птица тушеная с овощами по-татарски	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
		46030				10,06	10,89	3,96	154,36	2,20
	пыльца-бейлеры погр с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	масса отварной макаронной массы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Кисель		13063				4,81	6,09	22,96	165,79	0,00
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Хлеб ржаной	масло сливочное		3,00	3,00						
	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						
Итого:		668				21,66	23,84	75,32	619,48	31,51
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150				13,94	24,83	2,64	280,66	0,28
	яйцо		114,00	95,00						
	морковь		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
		18006				0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
Напиток из лимонада	лимонник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
		40	40,00	40,00		3,00	3,92	29,76	166,80	
Итого:		406				19,83	29,24	53,84	558,34	44,20
ВСЕГО:		1663				61,09	71,41	202,50	1718,51	78,47

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборная рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	18003			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупяная смесь		22,50	22,50						
	морковь		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
Кофейный напиток с молоком	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дени 2016
	сахар		6,00	6,00						
	морковь		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	вода		108,00	108,00						
	батон паровой	3005	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дени 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок фруктовый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№118 Дени 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД	60			0,65	3,1	3,80	46,02		№36 Деник 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пищевой крупой на мясном бульоне с маслом растительным		180010			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб Деник 2016
	говядина (постная Б/Ж)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупяная смесь		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Колбасы рыбные		70			8,59	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб Деник 2017
	рыба (молотый с/м Б/Ж)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						

Пюре картофельное с маслом сливочным	Молоко	18,20	18,20							
	Сухари панировочные	7,00	7,00							
	масса полуфабриката		81,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
	картофель	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ ленин 2016
Компот из урюка	Молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	Урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 СБ ленин 2016
	масса отварных сухофруктов		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Деян + 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Деян + 2012
Итого:		713			22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
ПОЛДНИК										
Вак. батон с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		№412 Деян 2016
	Мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	Мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйно куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сметанный соус		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масса теста			50,00						
	Говядина (конт. часть мяса б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	Масса сваренного риса до полуторности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	высок фарша			50,00						
	яйно куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Деян 2016
	чай вешевой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			7,13	10,41	35,61	263,33	1,03	
ВСЕГО:		1603			41,38	39,94	198,48	1339,38	32,05	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Ссылка рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3								
	крупа манная		22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №1Д
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное		3,00	3,00						
		180/20			0,00	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай вешевой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб ленин 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Итого:	423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№20 СБ ленин 2016
		185,00	180,00							
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб ленин 2016
	картофель		53,20	40,00						

Терфели мясные	говяд. копченый		16,20	16,00							
	лук репчатый		12,80	10,00							
	морковь		9,60	8,00							
	соль йодированная		4,00	4,00							
	масло растительное		0,70	0,70							
	вода питьевая		140,00	140,00							
	говядина (кнлетное мясо б/к)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо куриное		0,96	0,80							
Рагу из овощей	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
	говядина (кнлетное мясо б/к)	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ донешки №503, 2016	
	или фарш говяжий		46,20	44,40							
	лук репчатый		46,20	44,40							
	масло растительное		16,80	14,00							
	хлеб пшеничный		2,10	2,10							
	вода питьевая		9,40	9,40							
Каша из свежих фруктов	соль йодированная		14,00	14,00							
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70							
	масса полуфабриката		4,80	4,80							
	масло растительное			84,00							
	картофель	150	2,00	2,00	2,53	15,70	12,29	200,86	17,87	№148, сб.донешк 2016	
	морковь		66,50	50,00							
	масса замороженной моркови		30,00	24,00							
	лук репчатый			22,00							
	масса припущенной лука		24,00	20,00							
	капусты свежая			16,00							
Хлеб ржаной	масса припущенной капусты		41,00	32,75							
	соль йодированная			30,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
	соль		5,00	5,00							
	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							
Итого:	масло сливочное		0,60	0,60							
	соль		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,10							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,00							
	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	яблоки		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Плов с овощами и фруктами	Итого:	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	60,37	0,00	табл 6 стр 144, Дешит, 2012	
	ПОЛДНИК	685			19,84	28,55	61,91	598,87	32,45		
	крупа рисовая	150	39,00	39,00	4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017	
	вода питьевая		82,50	82,50							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	масло сливочное		15,00	15,00							
	курага		15,30	15,00							
	морковь		37,50	30,00							
	яблоко		7,70	7,50							
	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дешит, 2012	
Чай с сахаром и лимоном	чай восточный	180/697	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	25,48	2,83	№412 Дешит 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	вода		180,00	180,00							
	Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№195 СБ шк 2016	
	Итого:	473			6,95	10,86	73,99	427,48	13,67		
	ВСЕГО:	1761			41,16	55,05	211,86	1529,72	47,72		

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Средняя порция
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							Ккал		
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	200/100/100/100
молоко		140,00	140,00						
вода		70,00	70,00						
масло сливочное		2,00	2,00						

	Копчености			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						
	масло теста			22,50						
	масло готовых блинчик			25,00						
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:		421			10,72	13,29	36,72	313,26	2,34	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок розливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№413 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб Дели 2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса протертой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник Ленинградский, со сметаной		180,7			1,61	4,56	8,84	86,94	6,05	№82 сб Дели 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						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт переработки от 25.12.2018 №550
	цыплята - бройлеры с/м		84,90	55,13						
	ион фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса бриллиантовая лука			8,00						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			87,60						
	масло растительное		2,60	2,60						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130,3			4,81	6,00	22,96	165,79	0,00	№219 Сб Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,00	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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			22,37	22,61	105,86	702,93	26,40	
ПОЛДНИК										
Рассольник с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	Мука пшеничная		50,00	50,00						
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		21,50	21,50						
	масса теста			75,00						
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
	масса готовой рыбы			33,60						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса пассированного лука			2,52						
	Мука пшеничная		0,40	0,40						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса филе рыбного			40,00						
	масса полуфабриката			115,00						
	масло растительное для смазки блингов		0,40	0,40						
Чай с сахаром		180,0			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№276 Дели 2016
	чай в пакетиках		0,45	0,45						

сахар	6,00	6,00							
вода	180,00	180,00							
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	66,50	10,00	табл 9 стр 186, Деци +, 2012
(яблоки или апельсины, или бананы или малину)									
Итого:	386			13,06	10,02	52,02	340,10	10,18	
ВСЕГО:	1702			47,15	45,91	214,83	1441,09	42,92	

2 неделя

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Кашишениая молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупя шениа		22,50	22,50						
	молочка		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молочком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деци 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молочка		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Деци 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,31	12,24	50,76	370,50	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок апельсиновый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	80,80	4,00	№ 119 Деци 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	80,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб лонж 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Барани с овощами жареными, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,45	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб лонж 2016
	капустя свеклая		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						
	масло растительное		0,20	0,20						
	сахар		2,00	2,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Жареное подорожаному из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2010
	цыпленок - бройлеры 0/м		107,30	101,20						
	масло 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 йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
Напиток из цитрусовых		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№114 Сб лонж 2016
	цитрусовые		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	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Деци + 2012
Итого:		657			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	280,66	0,28	№229, сб лонж 2016
	яйца		114,00	95,00						
	молочка		60,00	60,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло готового Омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 144, Деци + 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Деци 2016
	чай восточный		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 146, Деци + 2012
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1657			50,97	58,21	174,63	1450,18	20,21	

День 8-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каши ячневая молочная с маслом сливочным		180г3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		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		3,00	3,00						
Чай с молоком сахаром		180г6			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		30г5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из запаренной крупы		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	крупы запаренная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками		180г10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№36 сб дошк 2016
	крупы гречневая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные									
	цыплята-бройлеры погр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		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 готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупы манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сладкие пастилки		8,00	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса полуфабриката			94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140г3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных су-фруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели 1, 2012
Итого:		678			19,05	19,01	75,08	552,66	35,71	
ПОЛДНИК										
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 йодированная		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 1, 2012
Напиток из шиповника		180г6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№279 сб дошк 2016

	пишеник		18,40	18,00					
	сахар		6,00	6,00					
	вода		180,00	180,00					
Итого:		366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18
ВСЕГО:		1628			48,90	45,33	181,39	1345,18	127,72

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	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		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			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок апельсиновый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	82,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№16 сб.дони 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свеклой капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб.дони 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,75	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (крупное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	айбол		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		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	7,00	8,34	125,85	0,53	СБ.рецептуры №205, 2016
	говядина (крупное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса высушенного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль йодированная		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 йодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Горюхное пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб.шк 2017
	геркул		66,30	65,00						

	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
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	15,86	79,28	0,00	табл. 6 стр. 144, Дели + 2012
Итого:		687			25,83	21,89	89,02	665,07	10,88	
ПОЛДНИК										
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Общественное питание в учреждениях образования, табл. 6 стр. 144, Дели + 2012
	Мука пшеничная		22,50	22,50						
	Мука пшеничная на полнотел		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	Молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	сметана		37,50	37,50						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	яйцо куриное		14,40	12,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром		18006			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 сб. шк. 2016
	чай розовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	06,00	10,00	табл. 6 стр. 186, Дели + 2012
(яблоки или апельсины, или банан или манго или)										
Итого:		361			5,55	8,86	46,87	291,38	10,18	
ВСЕГО:		1652			45,79	46,50	216,25	1482,42	27,35	

День 10- ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Счетчик рецептур
			(в г.)	(в г.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каши рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деши 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/8/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб. листок 2016
	батон паровой		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,65	64,41	428,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№120 СБ. листок 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ. листок 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб. листок 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масло подсолнечной 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 приготовления от 25.12.2018 №309
	цыплята - бройлеры 0/м		84,90	55,13						
	яйца фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50							
	масло сливочное 0/лука			8,00						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						

	масло растительное		1,20	1,20								
	Масса пассероженного лука			5,50								
	говядина (копченое мясо б/к)		45,70	43,75								
	или фарш говяжий		45,70	43,75								
	масло топленое фарша			35,00								
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60								
	масло сливочное			18,00								
	вода питьевая		18,00	18,00								
	масло сливочное		0,84	0,84								
	Мука пшеничная в/с		0,84	0,84								
	морковь		1,50	1,20								
	лук репчатый		0,43	0,36								
	томатная паста		1,08	1,08								
	масло растительное		0,24	0,24								
	соль йодированная		0,18	0,18								
	сахар		0,18	0,18								
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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77		70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +	
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86		79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +	
Итого:		675			19,41	16,62	67,87		512,79	39,01	2012	
ПОЛДНИК												
Омлетчик с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90		203,00		ТТ по АП от 23.05.2012	
	Мука пшеничная		31,00	31,00								
	Мука пшеничная на выпек		1,00	1,00								
	яйцо куриное		3,12	2,60								
	масло сливочное		2,40	2,40								
	сладкий перец		1,00	1,00								
	морковь		12,50	12,50								
	дрожжи сухие		0,30	0,30								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масло топленое			50,00								
	говядина (копченое мясо б/к)		24,15	23,00								
	или фарш говяжий		24,15	23,00								
	картофель		37,50	30,00								
	лук репчатый		10,38	8,65								
	масло сливочное		4,50	4,50								
	соль йодированная		0,53	0,53								
	масло фарша			65,00								
	яйцо куриное		1,92	1,60								
	масло растительное для смазки			0,30								
	изделия		0,30	0,30								
	масло растительное для смазки выпек		1,00	1,00								
Напиток из шиповника		180,00			0,61	0,25	6,68		31,38	43,92	№309 сб допик 2016	
	шиповник		18,40	18,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода питьевая		180,00	180,00								
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,20	0,20	8,10		43,00	60,00	табл 6 стр 184 Дели + 2012	
(яблоки или апельсины или бананы или малину)												
Итого:		386			12,71	6,80	52,68		342,38	103,92		
ВСЕГО:		1 679			43,24	33,54	219,89		1389,11	147,82		

День 12 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180,3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	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 йодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком и сахаром		180,6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб допик 2016
	чай пакетный		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	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		398			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№120 СБ допик 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб допик 2016
	свекла		72,96	57,00						

Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне, с гренками	масло растительное	180/10	3,60	3,60								
	картофель		53,20	40,00								
	горох		16,20	16,00								
	морковь		12,80	10,00								
	лук репчатый		9,60	8,00								
	масло растительное		4,00	4,00								
	соль йодированная		0,70	0,70								
	бульон		140,00	140,00								
	гренки			10,00								
	хлеб пшеничный		18,75	15,75								
Азу-потагарский с отварной говядиной	говядина (постная б/к)	200	64,00	64,00	18,79	20,57	19,22	342,00	5,88			АКТ приобщения 25.12.2012
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масло отварной говядины			40,00								
	картофель		180,00	135,00								
	лук репчатый		24,00	20,00								
	огурцы соленые		45,50	25,00								
	томатная паста		5,00	5,00								
	масло растительное		10,00	10,00								
	масло сливочное			160,00								
	урок	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44			№394 сб. лист 2016
Комнат из урока	масло отварных суффруктов			28,80								
	вода питьевая		6,00	6,00								
	сахар		183,00	183,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20				табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			30,17	29,32	90,96	759,87	16,52			
Корейская Ватрушка	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00				ТТК
	посыпка нис:											
	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 нис:											
	масло сливочное		4,25	4,25								
	мука пшеничная		7,80	7,80								
	сахарный песок		4,25	4,25								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	вода питьевая		240,00	240,00								
	масло сливочное		2,00	2,00								
Чай с сахаром, с яблоком	чай восточный	1800/10	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								
Итого:		346			18,55	11,02	65,35	432,70	1,03			
ВСЕГО:		1614			67,40	59,07	221,42	1697,91	20,95			
ИТОГО за 12 дней		20096			621,52	621,22	2496,54	18233,39	653,23			
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1675			51,79	51,77	208,05	1519,45	54,44			

Примечание:

1. При разработке меню, учитываются нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При разработке меню учитываются потребности, в пищу, обеспечивающие полноценное сбалансированное питание, учитываются их замены на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативные документные документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тульская В.А., Москвитин М.П. - Москва Дели принт 2010г
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений при общедетских дошкольных учреждениях, Тульская В.А. - Москва 2003 г
 - 1.3 Таблица замены пищевой ценности эквивалентной пищевой продукции питания Тульская В.А., - Москва Дели Принт 2012 г.
 - 1.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологий приготовления рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тульская В.А., Москвитин М.П. - Москва Дели принт, 2010г
3. В разработку меню, при разработке использовались следующие сырье:
 - говядина 1 категория убитая и ту, сырое
 - соль каменная (содовая) чистая без примесей и наполнителей
 - рыба морская крупная или средняя замороженная без костей
 - яйца куриные - свежие, немытые при массе брутто 48г, массой нетто 40г
 - картофель - российский по заданной влажности (с/масса 75% от массы) морковь, свежая (р/масса 1,09 (20% от массы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,7%
 - огурцы соленые в банках без уксуса с массовой долей жира 1,7%
 - сметана с массовой долей жира 17%
 - масло растительное рафинированное, с массовой долей жира 2,7%