



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	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборная рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 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	111,60		№1 сб дошк, 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>55,33</b>	<b>415,23</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, заквас, напиток ацидофильный)	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						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</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		57,25	45,80						
масса припущенной моркови			42,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	6,59	№88, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		18	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		15	15						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
суповая заправка (звездочки)		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06		СБ дошколят, №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,18	49						
Лук репчатый		51,45	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
Вода		11	11						
Сухари панировочные		14,7	14,7						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное			75,3						
Вода		1	1						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	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						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таба 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		таба 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>23,64</b>	<b>25,38</b>	<b>95,26</b>	<b>701,71</b>	<b>27,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,66	№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 иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016
	чай ароматный		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Сок (или нектар) в ассортименте	Вода	200	180,00	180,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		536			23,88	20,08	51,77	481,50	4,69	
ВСЕГО:		1825			63,24	66,72	212,55	1700,44	35,93	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
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						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,33	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ТК
		21	21						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Итого:	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,00	
<b>ОБЕД</b>									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№20 сб 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63, об дошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
		57,00	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 сб дошк 2016
		45,5	45,50						
		275,0	275,0						
		0,5	0,5						
		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 сб дошк 2016
		34,00	30,00						
		183,00	183,00						

	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>690</b>			<b>19,42</b>	<b>19,57</b>	<b>97,24</b>	<b>650,86</b>	<b>20,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Эч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2012
	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						
	цыплята - бройлеры с/м		35,42	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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 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 )		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>393</b>			<b>11,73</b>	<b>6,78</b>	<b>53,93</b>	<b>341,48</b>	<b>12,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1666</b>			<b>43,78</b>	<b>43,31</b>	<b>223,08</b>	<b>1494,45</b>	<b>35,67</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборщик рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д	
		22,5	22,5							
		90	90							
		68	68							
		2,5	2,5							
		0,5	0,5							
		5	5							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	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	111,60		№1 сб дошк, 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,80</b>	<b>13,87</b>	<b>71,49</b>	<b>458,50</b>	<b>2,24</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016	
		185	180							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с сыром	60			3,09	5,45	4,27	78,42	4,92	№32 сб дошк 2016	
		62,25	62,25							
			48,60							
		9,18	9,00							
		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			5,90	3,75	8,37	96,28	0,36	№94 сб дошк 2016	
		15,00	15,0							
		4,80	4,0							
		2,80	2,8							
		0,16	0,16							
			16,0							
		10,00	8,0							
		9,52	8,0							
		4,00	4,0							
		170,00	170,0							
		0,70	0,7							
		24,30	23,0							
			10,0							
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	0,42	№279 сб дошк 2016	
		81,60	60,00							
		63,00	60,00							
		12,00	12,00							
		9,60	8,00							
		3,00	3,00							
		0,12	0,12							

Картофель тушеный с овощами в соусе	вода питьевая	12,00	12,00								
		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбмж 2016	
	Картофель	173,00	130,00								
	масло растительное	5,00	5,00								
	Лук репчатый	8,40	7,00								
	Морковь	12,50	10,00								
	соль иодированная	0,40	0,40								
	соус		25,00								
	сметана	6,25	6,25								
	Мука пшеничная	1,88	1,88								
Напиток из шиповника	вода	18,75	18,75								
	соль иодированная	0,20	0,20								
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник	18,4	18								
Хлеб ржаной	сахар	6	6								
	вода	180	180								
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>691</b>			<b>28,37</b>	<b>24,44</b>	<b>55,47</b>	<b>564,98</b>	<b>85,71</b>			
Каша гречневая вязкая молочная, с маслом сливочным	<b>ПОЛДНИК</b>										
		150/3			4,55	3,23	20,48	129,30		№172 сб тк 2017	
	гречневая крупа	37,50	37,50								
	вода питьевая	52,00	52,00								
	молоко	68,00	68,00								
	соль йодированная	0,38	0,38								
Чай с мармеладом	масло сливочное	3,00	3,00								
		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой	0,50	0,50								
	вода питьевая	170,00	170,00								
Хлеб пшеничный	мармелад	10,00	10,00								
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>353</b>			<b>6,14</b>	<b>3,41</b>	<b>41,06</b>	<b>219,64</b>	<b>0,02</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1630</b>			<b>51,53</b>	<b>46,22</b>	<b>175,58</b>	<b>1334,32</b>	<b>88,51</b>			

#### День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
				белки	жиры	угл-ды				
							Ккал			
Омлет натуральный	<b>ЗАВТРАК</b>									
	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016	
		96	80							
		75	75							
		155	155							
		2,5	2,5							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016	
		0,4	0,4							
		150	150							
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК	
		108,00	108,00							
		30,00	30,00					0,10		
		10,00	10,00							
Хлеб пшеничный	25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
		20,40	20,00							
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18,28</b>	<b>23,81</b>	<b>76,84</b>	<b>565,00</b>	<b>1,55</b>		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
		185,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>		
Салат из припущенной моркови с яблоками	<b>ОБЕД</b>									
	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016	
		57,25	45,80							
		42,00	42,00							
		17,10	15,00							
Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк 2016	
		3,00	3,00							
		53,2	40							
		16,2	16							
		12,8	10,00							
		9,6	8,00							
		4	4							
		0,2	0,2							
		140	140							
		140	140							
Плов из стварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,18	ТТК	
		51,20	51,2							
		32,0	32,0							
		8,0	8,0							
		11,9	10,00							
		16,3	13,00							
		55,0	55,0							
		86,0	86,0							
		0,8	0,8							
		168,0	168,0							

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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>30,25</b>	<b>29,14</b>	<b>108,89</b>	<b>808,41</b>	<b>9,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рагу из овощей	картофель	150	94,50	70,00	2,53	15,70	12,29	202,86	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса приушенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса приушенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	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						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>476</b>			<b>7,11</b>	<b>18,34</b>	<b>64,03</b>	<b>452,36</b>	<b>18,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1774</b>			<b>60,86</b>	<b>75,78</b>	<b>259,95</b>	<b>1927,77</b>	<b>30,76</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб дошк 2016	
		140,00	140,00							
		60,00	60,00							
		16,00	16,00							
		1,60	1,60							
		2,00	2,00							
		1,00	1,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 сб дошк 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,13</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00		№419 СБ дошк 2016	
		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>0,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с крупой, с куриными фрикадельками	180/10			2,78	3,28	9,52	82,34	6,04	№86 СБ дошк 2016	
		71,82	54,00							
		3,60	3,60							
		9,00	7,20							
		8,64	7,20							
		1,80	1,80							
		126,00	126,00							
		0,60	0,60							
		17,50	11,40							
		11,40	11,40							
		1,19	1,00							
		0,96	0,80							
		1,00	1,00							
		0,10	0,10							
			14,30							
			10,00							

Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы	70	81,60	60,00	4,76	4,77	6,77	88,90	0,28	№284,371 СБ дошк 2016	
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016	
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	Мука пшеничная		3,00	3,00							
	вода		3,50	3,50							
	соль йодированная		0,20	0,20							
	масса соуса молочного			24,00							
	Яйцо		10,50	8,75							
	масса полуфабриката			80,00							
Масло растительное		2,00	2,00								
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016	
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,52	0,52							
Кануста тушеная (доп.гарнир)	кануста свежая	50	71,25	57,00	1,03	1,62	4,71	37,55		139,сб шк 2017	
	масло растительное		2,00	2,00							
	морковь		3,75	3,00							
	лук репчатый		4,80	4,00							
	томатная паста		1,20	1,20							
	мука пшеничная в/с		0,50	0,50							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	сахар		1,50	1,50							
	Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТПК
		изюм		9,18	9,00						
	вода		183,0	183,0							
	сахар		6,0	6,0							
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Допл + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Допл + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>15,61</b>	<b>14,85</b>	<b>89,98</b>	<b>561,24</b>	<b>26,68</b>		
Макаронные изделия отварные с сыром	<b>ПОЛДНИК</b>										
	макаронные изделия	150	49,00	49,00	10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ шк 2017	
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		294,00	294,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	сыр голландский		10,20	10,00							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
	Хлеб пшеничный		25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Допл + 2012	
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016		
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>13,18</b>	<b>12,17</b>	<b>64,31</b>	<b>420,83</b>	<b>6,83</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1853,00</b>			<b>47,04</b>	<b>45,75</b>	<b>209,99</b>	<b>1441,98</b>	<b>35,64</b>		

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборных рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>									
	крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	5,04	8,18	28,77	208,76		ТПК № 6Д
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,00</b>	<b>14,95</b>	<b>54,60</b>	<b>393,06</b>	<b>1,38</b>		
Кисломолочный напиток	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
Салат овощной с яблоками и свеклой	<b>ОБЕД</b>									
	свекла	60	19,20	15,00	0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
	морковь		11,25	9,00						







Салат из отварной свеклы	свекла масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый вода яйцо соль иодированная масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,60 140,00 11,90 11,40 1,19 1,00 0,96 0,10 14,30 10,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 1,00 0,80 0,10 14,30 10,00 7,00	3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128.сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная	50/25	48,80 31,70 5,00 4,20 12,50 10,80 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	31,70 31,70 5,00 4,20 12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04 2021
Вермишель отварная с маслом сливочным	вермишель Масло сливочное соль иодированная Вода	130/3	45,50 3,00 0,50 275,00	45,50 3,00 0,50 275,00	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм вода сахар	180	16,5 9,2 183,0 6,0	14,5 9,0 183,0 6,0	0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,31		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>680</b>			<b>20,61</b>	<b>18,12</b>	<b>109,96</b>	<b>691,93</b>	<b>23,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка дорожная	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл дрожжи сухие соль иодированная сахар масло сливочное вода питьевая мука пшеничная Масло сливочное Масло растительное	50	30,50 1,00 0,20 0,30 6,00 6,50 15,30 1,20 1,00 1,00	30,00 1,00 0,20 0,30 6,00 6,50 15,30 1,20 1,00 1,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453, сб дошк Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>4,42</b>	<b>7,21</b>	<b>40,40</b>	<b>250,48</b>	<b>17,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1607</b>			<b>41,38</b>	<b>43,28</b>	<b>213,41</b>	<b>1427,68</b>	<b>43,95</b>	

**День 9- ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016

	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>14,01</b>	<b>13,70</b>	<b>65,64</b>	<b>442,63</b>	<b>2,28</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток анидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80		№419 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,80</b>	<b>0,00</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная		50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК 135 по АП от 26.02.2019
	морковь		50,00	40,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		7,00	7,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,50	0,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,11	№82 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	Лук репчатый		11,97	11,40						
	яйцо		1,19	1,00						
	вода		0,96	0,80						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Картофель		0,10	0,10						
	Крупа перловая		79,80	60,00						
	Морковь		8,00	8,00						
	Лук репчатый		10,00	8,00						
	Масло растительное		4,76	4,00						
	огурцы соленые		3,00	3,00						
	соль иодированная		21,84	12,00						
	Бульон		0,70	0,70						
	Сметана		132,00	132,00						
Котлеты рыбные		80	7,00	7,00	10,09	3,26	6,79	97,00	0,24	СБ дошк сб №271, 2016
	минтай ПБГ с/м или фарш рыбный		82,2	60						
	Лук репчатый		63	60						
	масло растительное		15,5	13						
	масса припущенного лука		1	1						
	Хлеб пшеничный		6,5	6,5						
	Вода		12,5	12,5						
	соль иодированная		14	14						
	масса полуфабриката		0,7	0,7						
	масло растительное		92	92						
Пюре Картофельное		140	3,5	3,5	2,86	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	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	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,31		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>702</b>			<b>21,19</b>	<b>14,43</b>	<b>86,12</b>	<b>564,41</b>	<b>24,30</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Сырники из творога с молоком сгущенным		120/30			23,92	21,47	25,23	390,40	0,51	№245 дошк 2016
	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная		15,60	15,60						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса готовых сырников			120,00						
	молоко сгущенное		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38		№417 сб шк 2016
	шиповник		18,4	18,0						
	сахарный песок		6,0	6,0						
	вода питьевая		180,0	180,0						
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>530</b>			<b>25,53</b>	<b>21,72</b>	<b>52,11</b>	<b>506,58</b>	<b>4,51</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1821</b>			<b>65,94</b>	<b>54,35</b>	<b>211,44</b>	<b>1605,42</b>	<b>31,09</b>	

День 10 - 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	Квал	С	

Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>		180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №5Д								
	Крупа геркулесовая	22,50		22,50															
	Молоко	158,00		158,00															
	Сахар	2,50		2,50															
	соль иодированная	0,50		0,50															
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00	180/6		2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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	111,60		№1 сб дошк,2016								
	Батон нарезной	30,00		30,00															
	Масло сливочное	5,00		5,00															
<b>Итого:</b>			<b>404</b>			<b>10,59</b>	<b>13,83</b>	<b>57,70</b>	<b>420,71</b>	<b>2,03</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СВ дошк 2016								
	кисломолочный напиток	185,00		180,00															
	сахар	3,00		3,00															
<b>Итого:</b>			<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>									
Салат из припущенной моркови	<b>ОБЕД</b>		60			0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	ТТК								
	морковь	77,67		62,13															
	масса припущенной моркови			57,00															
	сахар	3,00		3,00															
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне			180									1,85	3,99	8,37	83,34	0,40	№94 сб дошк,2016	
		Мука пшеничная			14,00							14,00							
		Мука пшеничная на подпыл			1,00							1,00							
		Яйцо			4,80							4,00							
		вода			2,80							2,80							
		соль иодированная			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 иодированная	0,70	0,70																	
Биточки "Домашние"			70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт прир.бонит от 25.12.2018 №509								
	цыплята - бройлеры с/м	84,9		55,13															
	или фарш куриный	57,89		55,13															
	морковь	16,53		13,12															
	Лук репчатый	18		15															
	соль иодированная	0,57		0,57															
	яйцо	0,84		0,7															
	Мука пшеничная	5,25		5,25															
	масло растительное	2,6		2,6															
	Капуста тушеная			130									2,65	4,78	10,26	100,10	22,31	№ 303 сб шк 2017	
капуста свежая		186,30	149,00																
масло растительное		4,55	4,55																
морковь		3,25	2,60																
лук репчатый		6,19	5,20																
томатная паста		3,12	3,12																
мука пшеничная		1,56	1,56																
сахар		1,00	1,00																
соль иодированная		0,50	0,50																
Напиток из сухофруктов					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																
	вода	183,00	183,00																
Хлеб ржаной			35			2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Докл + 2012								
		35,00		35,00															
<b>Итого:</b>			<b>655</b>			<b>18,53</b>	<b>17,43</b>	<b>71,23</b>	<b>510,39</b>	<b>26,31</b>									
Слойка сладкая	<b>ПОЛДНИК</b>		50			4,46	5,60	22,43	154,17	0,17	стр 150 СбКазань 1997								
	мука пшеничная	31,0		31,0															
	мука пшеничная на подпыл	1,0		1,0															
	яйцо	3,0		2,5															
	Масло сливочное	2,5		2,5															
	молоко	12,5		12,5															
	сахар	1,0		1,0															
	дрожжи сухие	0,4		0,4															
	соль иодированная	0,4		0,4															
	масса теста			50,0															
	прослойка:																		
	сахар	5,0		5,0															
	Масло сливочное	2,5		2,5															
	масса полуфабриката			57,5															
	яйцо для смазки изделий	0,9		0,8															
масло растительное для смазки листов	0,1	0,1																	
Чай с сахаром			180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 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			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016								
		100		100															
<b>Итого:</b>			<b>336</b>			<b>4,92</b>	<b>6,02</b>	<b>38,25</b>	<b>225,27</b>	<b>10,20</b>									
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1578</b>			<b>39,27</b>	<b>41,78</b>	<b>177,37</b>	<b>1258,37</b>	<b>39,80</b>									

День 11 - 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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д
		крупя рисовая	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	3					
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
		Какао-порошок	2,00	2,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	110,00	110,00					
		Вода	80,00	80,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>12,38</b>	<b>14,73</b>	<b>59,58</b>	<b>424,21</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	185	180					
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
		Картофель	20,64	15,00					
		Свекла	15,30	12,00					
		Морковь	11,40	9,00					
		Огурцы соевые	21,84	12,00					
		Масло растительное	3,60	3,60					
		Лук репчатый	10,71	9,00					
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 сб шк 2017
		картофель	77,14	58					
		капуста свежая	31,25	25					
		морковь	12,5	10					
		Лук репчатый	12	10					
		Масло растительное	4	4					
		соль иодированная	0,6	0,6					
		Бульон	135	135					
		Сметана	7	7					
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	49,30	32,00					
		вода	33,60	32,00					
		крупя гречневая	5,90	5,90					
		масса отварной рассыпчатой гречневой каши		12,50					
		Лук репчатый	18,00	15,00					
		Масло растительное	2,50	2,50					
		масса припущенного лука		7,50					
		соль иодированная	0,25	0,25					
		мука пшеничная	3,50	3,50					
		масса полуфабриката		60,00					
		соус сметанно- томатный:		25,00					
		сметана	6,25	6,25					
		мука пшеничная	1,88	1,88					
		вода	18,75	18,75					
		томатная паста	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,20	0,20					
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 сб дошк 2016
		макаронные изделия	45,5	45,50					
		вода	275,0	275,0					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Масло сливочное	2,0	2,0					
Напиток из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 сб дошк 2016
		яблоки свежие	31,90	28,00					
		вода	183,00	183,00					
		сахар	6,00	6,00					
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>14,98</b>	<b>20,94</b>	<b>86,19</b>	<b>589,15</b>	<b>16,79</b>	<b>0,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
		Картофель	173,00	130,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		Лук репчатый	8,40	7,00					
		Морковь	12,50	10,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		соус		25,00					
		сметана	6,25	6,25					
		Мука пшеничная	1,88	1,88					
		вода	18,75	18,75					
		соль иодированная	0,20	0,20					
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6,00	6,00					
		лимон	8,00	7,00					
		Вода	180,00	180,00					
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели + 2012
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>553</b>			<b>4,93</b>	<b>17,88</b>	<b>60,08</b>	<b>421,38</b>	<b>42,92</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1819</b>			<b>37,51</b>	<b>58,05</b>	<b>213,41</b>	<b>1525,94</b>	<b>61,72</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	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	111,60		№1 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>401</b>			<b>18,36</b>	<b>20,09</b>	<b>66,23</b>	<b>492,37</b>	<b>1,66</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
		19,20	15,00						
		11,25	9,00						
		22,50	18,00						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,56	293 сб дошк 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						
		2,70	2,70						
		30,00	30,00						
		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая	130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
		61,00	61,00						
		92,00	92,00						
		2,00	2,00						
		0,30	0,30						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ПКК
		21	21						
		6,00	6,00						
		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>695</b>			<b>26,92</b>	<b>27,72</b>	<b>103,64</b>	<b>732,04</b>	<b>14,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Пудинг творожный с повидлом	130/30			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
		112,06	110,50						
		10,40	10,40						
		7,80	6,50						
		10,40	10,40						
		0,50	0,50						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		30,60	30,00						
Напиток из шиповника	180			0,61	0,25	6,68	31,38		№417 сб шк 2016
		18,4	18,0						
		6,0	6,0						
		180,0	180,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>440</b>			<b>21,93</b>	<b>14,76</b>	<b>74,21</b>	<b>516,08</b>	<b>10,41</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1716</b>			<b>72,70</b>	<b>67,45</b>	<b>253,15</b>	<b>1842,49</b>	<b>28,95</b>	
<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>20802</b>			<b>628,54</b>	<b>652,36</b>	<b>2604,42</b>	<b>18785,34</b>	<b>510,27</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	<b>1734</b>			<b>52,38</b>	<b>54,36</b>	<b>217,04</b>	<b>1565,45</b>	<b>42,52</b>	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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% отходы) моркови, 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%