Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации

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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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 пшенная		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 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 сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**411**			**11,82**	**18,09**	**55,33**	**432,40**	**2,10**	
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 свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, 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						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины		70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
	или фарш говяжий		51,16	49,00						
	Лук репчатый		14,64	12,30						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	вода питьевая		14,70	14,70						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		0,80	0,80						
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	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**710**			**25,89**	**25,24**	**95,63**	**725,62**	**44,10**	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						

	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			57,00					
	для крошки:								
	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:		**1640**			**46,79**	**55,23**	**203,04**	**1511,96**	**57,49**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	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									
Томаты свежие порционно		50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
	томаты свежие		51	50						
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	№321 сб дошк 2016
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**687**			**18,25**	**16,68**	**97,05**	**632,27**	**17,45**	
	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 иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		**343**			**24,33**	**20,09**	**39,01**	**434,68**	**3,37**	
ВСЕГО:		**1634**			**54,35**	**52,31**	**212,00**	**1561,17**	**27,11**	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	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						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
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**			**11,38**	**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
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**92,00**	**0,45**	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки		180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
	индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	крупа пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		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
	рыба (минтай о/м БГ)		51,50	37,5						
	или фарш рыбный		39,40	37,5						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,10	8,10						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			4,75						
	яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль иодированная		0,42	0,42						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,0						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			**50,0**						
соус томатный с овощами				**25,0**						
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,99	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
	масса томатного соуса с овощами			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**703**			**21,48**	**13,92**	**98,25**	**617,14**	**11,05**	
	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	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Фрукты свежие (яблоки или **апельсин.** или банан или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		**386**			**12,71**	**6,80**	**52,68**	**342,38**	**103,92**	
ВСЕГО:		**1675**			**50,79**	**39,11**	**214,53**	**1466,96**	**116,80**	

День 4 - 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									
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 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 сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**411**			**13,92**	**17,76**	**59,67**	**455,26**	**2,10**	
	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									
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71. сб шк 2017
	огурцы свежие		51	50,00						
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 иодированная		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						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						

	соус:								№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					
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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**710**			**23,34**	**30,37**	**78,92**	**695,74**	**27,27**	
	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 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	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Кондитерское изделие		35			2,07	1,65	26,25	91,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	пряники		35	35					
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		**391**			**17,59**	**26,66**	**44,76**	**452,31**	**0,31**	
ВСЕГО:		**1712**			**55,86**	**74,79**	**203,55**	**1687,75**	**33,68**	

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	№397 Дели 2010
	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 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						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		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 иодированная		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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**660**			**25,70**	**28,75**	**79,98**	**681,67**	**20,09**	
	ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская		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						
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:		**443**			**18,97**	**11,39**	**74,39**	**477,48**	**12,83**	
ВСЕГО:		**1707**			**61,60**	**57,54**	**212,70**	**1611,97**	**36,37**	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
	крупа пшенная		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	5						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		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									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
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
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,10						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	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						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		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						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**685**			**20,20**	**19,89**	**87,31**	**613,00**	**28,31**	
	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						
	Сыр голландский		10,20	10,00						
Чай с мармеладом		160/10			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	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		**350**			**12,43**	**12,18**	**59,67**	**394,26**	**0,02**	
ВСЕГО:		**1646**			**45,46**	**47,07**	**218,11**	**1493,67**	**33,78**	

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)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**92,00**	**0,45**	
	ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		51	50,00						
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						
	вода		8,8	8,8						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		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 иодированная		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
	крупа гречневая		54,70	54,70					
	вода питьевая		82,00	82,00					
	соль иодированная		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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**663**			**17,55**	**17,42**	**85,12**	**570,49**	**9,14**	
	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 растиельное		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		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки или **апельсин**, или банан.или мандарин)										
Итого:		**340**			**7,02**	**8,93**	**44,96**	**293,38**	**150,00**	
ВСЕГО:		**1589**			**40,99**	**44,76**	**193,55**	**1370,13**	**160,76**	

День 8 - 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 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	№397 Дели 2010
	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						
Щи 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						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа 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 панировочные		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	№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 урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**702**			**20,30**	**20,70**	**76,28**	**579,80**	**35,10**	
	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 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	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		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:		**386**			**17,79**	**26,95**	**38,31**	**467,73**	**0,31**	
ВСЕГО:		**1694**			**50,52**	**62,08**	**190,26**	**1533,93**	**41,89**	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
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			3,03	2,40	10,48	75,76	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	№3 сб дошк 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**	**2,28**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,**катык**)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**92,00**	**0,45**	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№12, Сб дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	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 иодированная		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 иодированная		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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**682**			**24,72**	**20,14**	**96,95**	**675,72**	**10,72**	
	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	№393 Дели 2010
	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:		**1619**			**47,88**	**42,34**	**202,91**	**1420,07**	**28,28**	

День 10 - 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									
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 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	№395 Дели 2010
	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**	**59,67**	**438,17**	**2,03**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
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									
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71. сб шк 2017

	огурцы свежие		51	50,00						
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 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		0,80	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		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
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 иодированная		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	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		**657**			**19,05**	**14,74**	**90,60**	**561,05**	**3,77**	
	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 иодированная		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:		**1 599**			**57,46**	**51,48**	**209,93**	**1523,24**	**54,26**	

День 11 - 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 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 дошкДели 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		185	180						
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**92,00**	**0,45**	
	ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						

	соль иодированная		0,60	0,60					
	сахарный песок		3,00	3,00					
	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
	крупа 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					
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108,00	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:		**640**			**22,71**	**25,21**	**73,20**	**617,53**	**27,39**	
	ПОЛДНИК									
Расстегай с рыбой		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)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		**380**			**12,47**	**9,72**	**43,84**	**306,34**	**60,17**	
ВСЕГО:		**1626**			**48,83**	**50,88**	**156,47**	**1279,54**	**88,01**	

День 12 - 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									
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 иодированная		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	№118 Дели2016
Итого:		**200**			**1,00**	**0,00**	**20,20**	**84,44**	**4,00**	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
	морковь		72,00	57,60					
	сахар		3,00	3,00					

Суп гороховый на курином бульоне, с гренками		180/10			6,86	34,73	19,09	434,44	0,74	№119. сб шк2017
	горох		25,4	25,2						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		13,2	11,00						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	бульон		144	144						
	гренки пшеничные			10						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№ 329 сб домк 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 иодированная		0,13	0,13						
	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						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб 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	№203 сб домк 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			26,50	55,02	91,22	990,12	26,36	
	ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229 сб домк2016
	яйцо		114,0	95,0						
	молоко		60,00	60,0						
	масса омлетной смеси			155,0						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150,0						
Чай с яблоком и сахаром		180/10/6			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					1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	печенье	20	20,00	20,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		**396**			**17,80**	**27,08**	**38,28**	**467,98**	**1,30**	
ВСЕГО:		**1682**			**57,47**	**96,10**	**221,33**	**2004,18**	**33,90**	
ИТОГО за 12 дней		**19823**			**617,99**	**673,69**	**2438,38**	**18464,55**	**712,32**	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		**1652**			**51,50**	**56,14**	**203,20**	**1538,71**	**59,36**	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

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

1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 с1,09(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%