

	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1553,00			47,58	44,70	189,66	1368,26	35,87	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сбдошк2016
		29,79	22,40						
		7,50	6,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сбдошк2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						
		5,0	5,0						
		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
		58,50	55,2						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						

Компот из свежих яблок	вода		65,0	65,0						342 сб шк 2017
	соль иодированная		0,5	0,5						
	масса гарнира	150		126,0	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	
	яблоки свежие		28,50	25,00						
Хлеб пшеничный	сахар		5,00	5,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
	вода	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
	Итого:	550			18,70	14,64	82,11	542,44	14,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	крупа манная		103,2	101,2						
	Яйцо		6,6	6,6						
	Сахар		5,28	4,4						
	Сметана		8,8	8,8						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
	Итого:	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,4	0,4						№412 Дели 2016
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода	35	150,0	150,0	2,73	4,90	18,25	126,70		
Булочка дорожная	Мука пшеничная		21,35	21,00						№453 сб дошк 2016
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
	Итого:	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
	ВСЕГО:	1584,00			56,96	53,96	208,28	1556,04	24,12	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ГТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык , напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса пропаренной капусты			34,00						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупа пшениная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						

	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Бульон		105,00	105,00							
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептов 2016	
	говядина лопатка б/к		42,00	42,00							
	Соль йодированная		0,30	0,30							
	масса отварной говядины			30,00							
	Морковь		13,13	10,50							
	лук репчатый		6,36	5,30							
	Вода питьевая		22,50	22,50							
	томатная паста		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
	масло растительное		2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль йодированная		0,45	0,45							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК	
	Кисель-концентрат		17,5	17,5							
	Сахар		5	5							
	вода		150	150							
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		568			18,70	16,35	71,15	499,08	8,19		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		41,10	30,0							
	хлеб пшеничный		31,50	30,0							
	вода питьевая		4,00	4,00							
	Лук репчатый		6,50	6,50							
	масло растительное		9,00	7,50							
	масса припущенного лука		0,60	0,60							
	яйцо куриное			3,75							
	соль йодированная		0,72	0,60							
	сугари панировочные		0,35	0,35							
	Масса полуфабриката		4,00	4,00							
	Масло растительное			47,2							
	масса готовых котлет		1,00	1,00							
				40,0							
				20,0							
соус томатный с овощами											
	лук репчатый		2,4	2,00							
	морковь		5,0	4,00							
	масло растительное		0,6	0,60							
	бульон или вода		20,0	20,0							
	Масло сливочное		0,9	0,9							
	мука пшеничная		0,9	0,9							
	морковь		1,5	1,2							
	лук репчатый		0,72	0,6							
	томатная паста		1,2	1,2							
	Масло сливочное		0,3	0,3							
	сахар		0,2	0,2							
	соль йодированная		0,2	0,2							
	масса готового томатного соуса			18,0							
	масса томатного соуса с овощами			20,00							
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017	
	картофель		231,6	174							
	масло растительное		5	5							
	соль йодированная		0,3	0,3							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012 табл 9 стр 186,Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		475			13,75	14,60	85,45	533,93	64,74		
ВСЕГО:		1553			46,45	46,97	209,69	1461,34	74,76		

День 4 -ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды					
		брутто	нетто				Ккал	С			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д		
		18	18								
		123	123								
		2	2								
		0,4	0,4								
		3,00	3,00								
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016		
		2,50	2,50								
		6,00	6,00								

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№220 СБ дошк 2016
Итого:		150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, Сб дошк 2016
Рагу из овощей	Цыганята - Бройлеры 1/м		67,60	44,00						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода		14,00	14,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса притушеного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20							
масса притушенной капусты			24,00							
соль йодированная		0,60	0,60							
Масло растительное		4,00	4,00							
соус:										№366, сб дошк 2016
вода		35,00	35,00							
Масло сливочное		1,58	1,58							
Мука пшеничная		1,58	1,58							
Морковь		2,63	2,10							
Лук репчатый		1,26	1,05							
томатная паста		2,10	2,10							
Масло сливочное		0,53	0,53							
сахар		0,35	0,35							
соль йодированная		0,35	0,35							
масса соуса			35,00							
масса рагу			120,00							
Компот из урюка	урюк	150	15,3	15,0	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			16,84	23,79	54,23	509,10	25,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с говядиной		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (попатка б/к)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
масло растительное для смазки листа		0,75	0,75							
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016
	Сахар		5	5						

	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Сок (нектар) в вид упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1623			38,44	34,06	200,52	1271,38	15,31	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
		15	15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						
		0,10	0,10						
			13,50						
			15,00						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
		18,96	18,00						
		4,20	4,20						
		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		28,50	24,00						
		5,00	5,00						
		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,10	16,00	67,36	486,35	24,01	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сБ дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:	405			18,32	12,29	55,05	408,25	93,21	
ВСЕГО:	1459			48,25	43,61	175,36	1315,15	118,84	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вола		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сБ шк 2017
помидоры свежие		40,80	40,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73 сБ дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
Вола		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт производства от 05.10.2016 №50
цзыпята - бройеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		41,37	39,40						
Лук репчатый		11,85	9,40						
Масло растительное		14,40	12,00						
масса протушенного лука		1,00	1,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сБ дошк2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль йодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вола		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели +2012
Итого:	542			14,83	11,63	66,18	419,00	16,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник технологических блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Кулинар. 1997
Мука пшеничная		21,70	21,70						
Мука пшеничная дробленки сухие		0,70	0,70						
соль иодированная		0,28	0,28						
Сахар		0,28	0,28						
Масло сливочное		0,70	0,70						
Яйцо		1,75	1,75						
молоко		2,10	1,75						
масса теста		8,75	8,75						
Сахар		35,00	35,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
масса пф		1,75	1,75						
яйцо		40,25	40,25						
Масло растительное		0,60	0,50						
яйцо		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели +2012
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1598			46,99	52,61	175,03	1378,74	24,21	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	рецептур
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
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	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кофир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№229 сб дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		50	40						
сахар		0,4	0,4						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	30/30			10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022
говядина лопатка		48	48,0						
соль иодированная		0,3	0,30						
масса отварной говядины			30,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						

Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	110	38,50	38,50	3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		551			19,73	13,65	93,78	560,05	25,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком густым		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	молоко густое		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
	(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)									дошк 2016
Итого:		410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:		1475			56,98	47,81	200,88	1451,02	40,37	

День 10 - 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	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	28,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		11,30	11,30						
		3,60	3,00						
		2,10	2,10						
		0,20	0,20						
			12,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		3,00	3,00						
		143,00	143,00						
		0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	1. ЛА. ЭКОН. ОТ 04.06.2016
		80,5	76						
			33						
		144,7	108,8						
		11,3	9,4						
		5,9	4,7						
		3,8	3,8						

	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			16,31	13,35	60,00	432,01	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (монтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сладки панирочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	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
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1591			44,81	37,65	197,79	1314,40	89,03	
ИТОГО за 10 дней		15443			474,67	462,33	1874,54	13678,52	487,03	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1544			47,47	46,23	187,45	1367,85	48,70	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г;
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы); морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы);
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%