



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12 - 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	Сборник рецептов
		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 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 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>55,33</b>	<b>415,31</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, 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>									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88,сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) 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) 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						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
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						
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
<b>Итого:</b>	<b>693</b>			<b>26,73</b>	<b>26,03</b>	<b>94,44</b>	<b>722,18</b>	<b>11,80</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
масса отварной рыбы			39,75						

	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйно		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		тавл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	тавл 6 стр 134,Ддели + 2012
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>556</b>			<b>18,32</b>	<b>15,15</b>	<b>68,02</b>	<b>484,71</b>	<b>27,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1832,00</b>			<b>60,78</b>	<b>62,44</b>	<b>227,99</b>	<b>1724,20</b>	<b>42,54</b>	

День 2- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) 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	ТТК №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 Дели2016	
		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	0,07	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>2,36</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016	
		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	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016	
		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							
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016	
		78,00	73,6							
			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							
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017	
		34,00	30,00							
		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	
<b>Итого:</b>	<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Запеканка творожная с молоком стуженным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54		№251, сблшк 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								
Сушари панировочные		5,20	5,20								
соль иодированная		0,65	0,65								
молоко стуженное		20,40	20,00								
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дели2016	
чай весовой		0,45	0,45								
Сахар		6,00	6,00								
лимон		8,00	7,00								
Вода		180,00	180,00								
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00			№453 сб дошк2016	
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 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								
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Дели2016	
<b>Итого:</b>	<b>593</b>			<b>28,72</b>	<b>27,07</b>	<b>85,28</b>	<b>700,12</b>	<b>7,37</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1873,00</b>			<b>64,90</b>	<b>68,17</b>	<b>249,60</b>	<b>1896,78</b>	<b>19,92</b>			

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		№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>92,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
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							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94		№86 сб дошк 2016
крупа пшеничная		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							
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							
вода		5,00	5,00							
крупа 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 притушенного 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 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 йодированная		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
<b>Итого:</b>		<b>693</b>			<b>18,01</b>	<b>15,77</b>	<b>89,63</b>	<b>584,50</b>	<b>11,05</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
	крупя манная		63,00	60,00						
	яйцо		2,10	2,10						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	вода		18,00	15,00						
	соль йодированная		11,20	11,20						
	сахар		0,65	0,65						
	сухари панировочные		0,16	0,16						
	Масло растительное		8,00	8,00						
	Масса полуфабриката		2,00	2,00						
				94,40						
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 йодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	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>556</b>			<b>18,70</b>	<b>20,91</b>	<b>90,22</b>	<b>624,28</b>	<b>90,26</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1835</b>			<b>53,32</b>	<b>55,07</b>	<b>243,45</b>	<b>1716,22</b>	<b>103,14</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>59,67</b>	<b>438,17</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
		77,66	46,50						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10			6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дошк2016
		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					
		вода питьевая	140	140					
		Говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	11,97	11,4					
		Лук репчатый	11,97	11,4					
		Яйцо куриное	1,19	1					
		Вода питьевая	0,96	0,8					
		Соль йодированная	1	1					
		масса полуфабриката	0,1	0,1					
				14,3					
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	51,18	49,00					
		Лук репчатый	51,45	49,00					
		масло растительное	14,64	12,63					
		Хлеб пшеничный	1,50	1,50					
		вода питьевая	11,00	11,00					
		сухари панировочные	14,70	14,70					
		соль иодированная	4,00	4,00					
		масса полуфабриката	0,70	0,70					
		масло растительное	0,80	0,80					
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
		капуста свежая	186,3	149					
		масло растительное	5,25	5,25					
		морковь	3,25	2,6					
		лук репчатый	6,24	5,2					
		томатная паста	3,12	3,12					
		мука пшеничная	1,56	1,56					
		сахар	1	1					
		соль йодированная	0,5	0,5					
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
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>27,45</b>	<b>27,36</b>	<b>84,47</b>	<b>709,89</b>	<b>34,56</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Эч-почмак с курицей	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					
		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	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					
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>486</b>			<b>12,26</b>	<b>6,37</b>	<b>64,12</b>	<b>376,54</b>	<b>4,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1762</b>			<b>57,54</b>	<b>54,67</b>	<b>215,82</b>	<b>1616,60</b>	<b>41,07</b>	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
		суповая заправка (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			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		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>426</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, 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>										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк: 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№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						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
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 пригущенного 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
<b>Итого:</b>		<b>650</b>			<b>24,66</b>	<b>27,89</b>	<b>78,67</b>	<b>661,12</b>	<b>18,90</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Суфле рыбное		80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
	минтай ПБГ с/м		103,68	72,5						
	масса отварной рыбы			58						
	соус молочный:									
	молоко		20,3	20,3						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
	вода		4	4						
	соль иодированная		0,22	0,22						
	масса густого молочного соуса			27						
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
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						
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						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						



	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
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>596</b>			<b>22,26</b>	<b>16,29</b>	<b>101,42</b>	<b>645,06</b>	<b>13,12</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1855</b>			<b>65,17</b>	<b>62,61</b>	<b>238,42</b>	<b>1776,09</b>	<b>35,51</b>	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай всесовой		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 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,51</b>	<b>13,68</b>	<b>50,92</b>	<b>384,88</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№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>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	1,04	№39, сб дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
сахарный песок		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
вермишель		45,50	45,50						
соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
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
<b>Итого:</b>	<b>682</b>			<b>20,97</b>	<b>16,38</b>	<b>78,60</b>	<b>557,48</b>	<b>9,70</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>550</b>			<b>21,55</b>	<b>13,17</b>	<b>100,12</b>	<b>603,22</b>	<b>94,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1818</b>			<b>58,25</b>	<b>47,73</b>	<b>237,20</b>	<b>1637,58</b>	<b>105,53</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>416</b>			<b>13,83</b>	<b>16,56</b>	<b>55,91</b>	<b>448,59</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№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>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Капуста тушеная	50			1,03	1,62	4,71	37,55	3,10	№139 сб шк 2017
		71,25	57,00						
		2,00	2,00						
		3,75	3,00						
		4,80	4,00						
		1,20	1,20						
		0,50	0,50						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			18						
		5,5	5,5						
		0,6	0,6						
		1,92	1,6						
		8,8	8,8						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						



Компот из свежих яблок	соль иодированная	180	0,52	0,52	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		
<b>Итого:</b>		<b>670</b>			<b>19,14</b>	<b>17,75</b>	<b>98,49</b>	<b>646,30</b>	<b>27,40</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3		
	рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5								
	или фарш рыбный		55,1	52,5								
	крупа манная		1,8	1,8								
	яйцо		1,26	1,05								
	Лук репчатый		15,5	13,0								
	вода		10,0	10,0								
	соль иодированная		0,5	0,5								
	сахар		0,2	0,2								
	сухари панировочные		7,0	7,0								
	Масло растительное		1,8	1,8								
	Масса полуфабриката			83,0								
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016		
	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								
	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							
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		
	Хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>503</b>			<b>15,81</b>	<b>11,84</b>	<b>72,80</b>	<b>483,36</b>	<b>16,60</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1769</b>			<b>54,01</b>	<b>50,65</b>	<b>234,76</b>	<b>1670,25</b>	<b>45,62</b>			

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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					
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
		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 Дели2010
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, 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 отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34, сб дошк 2016
		Свекла	72,96	57,00					
		Масло растительное	3,60	3,60					
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
		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					
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		цыпленка - бройлеры с/м	107,3	101,2					
		масса готовой мякоти птицы		44					
		картофель	193	145,1					
		лук репчатый	15	12,5					
		морковь	7,9	6,3					
Масло сливочное	5,1	5,1							

Компот из урюка	соль йодированная		0,8	0,8						№394 сб дошк 2016
	вода питьевая	180	25,1	25,1	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	
	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
<b>Итого:</b>		<b>672</b>			<b>21,26</b>	<b>19,45</b>	<b>63,82</b>	<b>519,95</b>	<b>16,86</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань. 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>616</b>			<b>21,51</b>	<b>29,90</b>	<b>68,85</b>	<b>619,77</b>	<b>4,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1871</b>			<b>59,42</b>	<b>68,29</b>	<b>198,32</b>	<b>1643,68</b>	<b>24,91</b>	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		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
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		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>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	1,50	№23 сб дошк 2016
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		32,76	18,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						

Биточки "Домашние"	соль иодированная	70	0,80	0,80	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проверки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	Лук репчатый		16,53	13,12						
	Масло растительное		18	15						
	масса припущенного лука		1,5	1,5						
	соль 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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017
	горох		41,80	41,00						
	масса отварного гороха			82,00						
	картофель		59,60	44,80						
	масса отварного картофеля			42,00						
	молоко		22,40	21,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>688</b>			<b>26,01</b>	<b>22,35</b>	<b>85,15</b>	<b>640,62</b>	<b>3,16</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный с повидлом		130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
	Творог		112,06	110,50						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	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>443</b>			<b>20,35</b>	<b>14,44</b>	<b>62,56</b>	<b>463,18</b>	<b>13,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1720</b>			<b>65,96</b>	<b>55,12</b>	<b>221,04</b>	<b>1641,49</b>	<b>19,13</b>	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>59,67</b>	<b>438,17</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№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>92,00</b>	<b>0,45</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						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						



Гуляш из отварной говядины	Бульон		132,00	132,00								
	Сметана	40/40	7,00	7,00	10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	2016		
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00								
	Соль йодированная		0,40	0,40								
	масса отварной говядины			40,00								
	Морковь		17,50	14,00								
	лук репчатый		8,50	7,10								
	Вода питьевая		30,00	30,00								
Макаронные изделия отварные	томатная паста		1,20	1,20								
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00								
	масло растительное	130	2,70	2,70	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016		
	макаронные изделия		45,50	45,50								
	вода		275,00	275,00								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное	180	2,00	2,00	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК		
	яблоки свежие		16,53	14,50								
Компот из изюма и яблок	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		
	<b>Итого:</b>	<b>682</b>			<b>21,61</b>	<b>26,40</b>	<b>104,22</b>	<b>720,05</b>	<b>17,61</b>			
	Котлеты рыбные	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
		рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,2	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
соль йодированная			0,7	0,7								
хлеб пшеничный			12,6	12,6								
молоко			18,20	18,2								
сухари панировочные			7,0	7,0								
масса полуфабриката				81,0								
масло растительное			3,0	3,0								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017		
	Крупа рисовая		46,80	46,80								
	соль йодированная		0,60	0,60								
	Вода питьевая		281,70	281,70								
Напиток из шиповника	Масло сливочное		2,00	2,00								
	Шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016		
	сахар		6	6								
	Вода питьевая		180	180								
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели + 2012		
	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016			
<b>Итого:</b>	<b>658</b>			<b>19,01</b>	<b>11,14</b>	<b>110,95</b>	<b>616,70</b>	<b>48,38</b>				
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1926</b>			<b>58,45</b>	<b>58,48</b>	<b>282,40</b>	<b>1866,92</b>	<b>68,47</b>				
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>18261</b>			<b>597,78</b>	<b>583,22</b>	<b>2348,99</b>	<b>17189,80</b>	<b>505,84</b>				
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	<b>1826</b>			<b>59,78</b>	<b>58,32</b>	<b>234,90</b>	<b>1718,98</b>	<b>50,58</b>				

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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 (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на 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 I 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%.