

26.20	185.66	0.6
-------	--------	-----

Age Group	Gender	Frequency
18-24	Male	12
18-24	Female	15
25-34	Male	18
25-34	Female	22
35-44	Male	25
35-44	Female	30
45-54	Male	32
45-54	Female	38
55-64	Male	40
55-64	Female	45
65-74	Male	48
65-74	Female	52
75-84	Male	55
75-84	Female	60
85-94	Male	62
85-94	Female	68
95-104	Male	70
95-104	Female	75

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - во	Кал - во	Пищевые вещества			Углеводная	Витамины	Сборник рецептов
			(в г.)	(в г.)	белки	жиры	углебы	Кал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ГТК №5/1
	Крупа геркулесовая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 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		25/5/5			2,52	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, мажирог, ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	30,00	30,00	1,50	1,06	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети + 2012
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,40	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками из курицы бульон		150			2,58	2,86	11,27	89,36	1,45	№9 таб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	яйцо			15,00						
	масса мясная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	уксус		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса мясных клецек			15,00						
Салат из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
	шницлет-бройлери с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	лук репчатый		8,90	7,50						
	морковь		12,50	10,00						
	крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухфруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№294 Сб дошк
	сухфрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Лепешечный		30	30,00	30,00	3,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дети + 2012
Лепешечный		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		545			21,24	13,29	83,10	547,95	11,30	
УВЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
улинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						

	яйца		4,80	4,80						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль поваренная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса тушеная			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль поваренная		0,09	0,09						
	масса соус			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ лонж 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль поваренная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	3,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№16 стр 134, Дел 1, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дел 2016
	чай черный		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ лонж 2016
Итого:		465			14,18	7,43	50,33	327,32	24,58	
ВСЕГО:		1544			52,43	40,81	204,18	1410,58	38,54	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - ко (в г)	Кал - ко (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ов	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каши: подливка молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,17	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дел 2016
	Каша-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дел 2016
	Батон нарезный		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		389			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 лонж
			155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, С6 лонж 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне со сметаной		150/9			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, об лонж 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	сметана		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	бульон		170,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Голубцы из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,33	132,60	0,56	№205 СБ рецепты 2017
	говядина запеканка б/к		48,00	48,00						
	соль поваренная		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						
	сметанная паста		0,90	0,90						
	масло сливочное в с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассычатая с		110,2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб лопк 2016
маслом сливочным										
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб лок 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		25	35,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
										Дети т. 2012
Итого:		577			21,82	17,68	89,33	607,90	11,76	
Королевская пастила	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130			15,98	9,50	50,58	350,13		тк локт - 1510 201
	посыпка нпд									
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная		17,00	17,00						
	Сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная пастила:									
	Творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	Ябло куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная		7,20	7,20						
	Сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимонной		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дети 2016
	чай листовый		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в яндо упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
Итого:		490			17,08	9,52	75,96	456,71	6,24	
ВСЕГО:		1576			52,60	44,62	218,34	1491,89	20,55	

День 3 - пф

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - ко	Кал - ко	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-сы			
Каша "Дружба" манная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,32	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа манная		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	3,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб лопк
	чай листовый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Вульфрод с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб лопк 201
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		489			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
Кисло-молочный напиток (сметана, кефир, пахта или ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 Сб лопк
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток		155,00	150,00						табл 6 стр 136, Д
	паффи	20	20,00	20,00	0,75	6,10	17,50	108,50		
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
Салат из свежей капусты с морковью	ОБЕД	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб лопк Дети 2016
	капуста свежая 0/5		41,60	33,30						
	морковь промороженной			30,00						

Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	морковь		8,75	7,00						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
		150/20			4,70	2,40	10,41	90,40	7,53	№100, стр 6 № 2017
Виточки "Домашние"	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,34	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Вода		105,00	105,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные			20,00						
	шнитц ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	16,80						
	яйца куриные		1,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль поваренная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
Макаронные изделия отварные	шнитц - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
	морковь		41,57	39,40						
	лук репчатый		11,85	9,40						
	Масло растительное		14,40	12,00						
	масса припущенного лука		1,00	1,00						
	соль поваренная			6,00						
	яйца		0,40	0,40						
	Масса пшеничная		0,60	0,50						
	масса полуфабриката		3,75	3,75						
	масло растительное			39,00						
Желе			2,00	2,00						
	макаронные изделия	110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб инв 2017
	Вода питьевая		38,50	38,50						
	Соль поваренная		231,00	231,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		0,45	0,45						
			2,00	2,00						
	Кисель-концентрат	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Хлеб ржаной	Сахар		17,50	17,50						
	вода		5,00	5,00						
Итого:			150,00	150,00						
		35	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, табл 6 стр 144, Дели - 2012
Итого:			35	35,00	2,31	0,42	13,85	69,25		
Итого:			577			21,07	15,65	81,30	551,56	21,39
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	31,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб инв 2016
	яйца		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный	масса пшеничного омлета			130,00						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,70	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели - 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№299 сб инв
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
Фрукты свежие	вода		150,00	150,00						
		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	- 2012
(яблоки, или апельсины, или фрукты на выбор)										
Итого:			410			18,99	22,43	41,16	431,93	46,85
ВСЕГО:			1516			51,94	60,93	188,05	1514,98	70,74

Табл. 4 - кбп

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	Белки	жиры	угл-ды			
КАВТРАК										
Какао-молочное с начинкой сливочной		140/3			4,70	4,80	23,75	171,42		ТТК №10Д
	Крупа какао		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,40	0,40						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						
		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		25/5			1,92	4,26	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ доник
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежих овощей		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 доник 2016
	овощи		41,00	37,00						
	овощи свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с мясной крошкой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб доник 2016
	крупы мясные		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 поваренная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
Индейка тушеная с овощами по-таджикски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2012
	филе индейки		42,00	42,00						
	соль поваренная		0,30	0,30						
	мясо отварного филе			30,00						
	лук репчатый		16,40	22,00						
	морковь		17,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№379 СБ доник 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль поваренная		0,45	0,45						
Компот из фруктов <i>св.б.бон</i>		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ доник 2016
	фрукт		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		575			18,28	17,46	81,17	466,62	38,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с фруктами и сухофруктами		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№253 сб доник 2016
	Творог		103,20	101,20						
	яйца куриные		6,00	6,00						
	Яблоко		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухофрукты		4,40	4,40						
	соль поваренная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай листовый		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№118 Дели 2016
Итого:		488			21,78	17,00	54,71	458,28	4,51	
ВСЕГО:		1569			53,88	49,77	188,70	1345,45	44,60	

Дели, 8 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - во	Кал - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-лы	Ккал	С	
ЗАВТРАК										

Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ГТК №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						
Чай без сахара, с мармелесом	170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ГТК
чай весовой		0,40	0,40						
вода питьевая		170,00	170,00						
мармелес		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 СБ лонки 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,00	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	348			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
Кисломолочный напиток ацидофильный, ряженка	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ лонки
Кондитерское изделие сливки	20	155,00	150,00	3,18	0,26	13,76	66,20		№420 СБ лонки
Итого:	170	20,00	20,00	7,53	4,01	20,06	142,20	0,45	№420 СБ лонки
Салат из моркови с сахаром	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42 СБ лонки
морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, с зелеными фрикадельками	150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ лонки 2016
картофель		40,05	30,00						
Горох колотый		12,15	12,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
морковь		9,60	7,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
масло растительное		3,00	3,00						
вода питьевая		105,00	105,00						
говядина (котлетное мясо б/м)		11,97	11,40						
иди фарш говяжий		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйца куриные		0,96	0,80						
вода питьевая		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ лонки лонки №303 2016
говядина (котлетное мясо б/м)		33,30	31,70						
иди фарш говяжий		33,30	31,70						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,50	1,50						
хлеб пшеничный		6,70	6,70						
вода питьевая		10,00	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса пшеничная в/с		3,40	3,40						
масса полуфабриката			60,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Ризотто из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
картофель		33,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса тушеный моркови			18,00						
лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
сироп									
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						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб. данн: 2016
Капуста свежая		15,00	12,00						
Картофель		15,96	12,00						
Морковь		9,38	7,50						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Свекла		30,72	24,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сахар		0,15	0,15						
Томатная паста		1,50	1,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Бульон		120,00	120,00						
Сметана		5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему из отарной птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580% от 24.06.2020
шпиката - бройлеры о/м		80,50	76,00						
масса готовой шпикаты птицы			33,00						
картофель		144,70	108,80						
лук репчатый		11,30	9,40						
морковь		5,90	4,70						
масло сливочное		3,80	3,80						
соль поваренная		0,50	0,50						
вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб. данн
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	25	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,21		табл 6 стр. 144,
Итого:	520			17,23	14,02	51,69	406,48	10,30	
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб. данн
яйца		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса сливочной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль поваренная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр. 134, Делн 2012
Чай с сахаром, с абрикос	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№112 Делн 2016
чай листовый		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
абрикос сушеные		11,40	10,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок в зап. упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№118 Делн 2016
Итого:	520			15,07	21,78	40,78	419,28	5,27	
ВСЕГО:	1549			47,93	52,48	146,74	1256,12	18,44	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - ко	Кал - ко	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(к г.)	(к г.)	белок	жиры	угл-ды			
Каши вязкие молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	173,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая			17,50	17,50						
Молоко			70,00	70,00						
Вода			53,00	53,00						
Сахар			2,00	2,00						
соль поваренная			0,40	0,40						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№114 Делн 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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Делн 2016
Батон нарезной			25,00	25,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:	359				4,77	6,77	28,27	173,08	1,17	
Молоко кипяченое	2 - ой ЗАВТРАК	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№119 Сб. данн 2016
(молоко)			158,00	150,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр. 136, Делн 2016

Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
			капуста квашеная	34,30	24,00					
			лук репчатый	3,60	3,00					
			масло растительное	1,50	1,50					
			сахар	1,50	1,50					
Суп картофельный с луковой крупой, с куриными фрикадельками		150/10								
						2,61	2,89	8,06	71,65	5,16 №86 сб дека 2011
			карта луковая	9,00	9,00					
			картофель	60,00	45,00					
			молоко	7,50	6,00					
			лук репчатый	7,14	6,00					
			масло растительное	1,50	1,50					
			соль поваренная	0,5	0,5					
			бульон или вода	105,00	105,00					
			выпекато-бройлеры порг. с/м	17,56	11,40					
			или фарш куриный	11,97	11,40					
			лук репчатый	1,14	1,00					
			яйца	0,96	0,80					
			вода для фарша	1,00	1,00					
			соль поваренная	0,10	0,10					
			масса полуфабриката		14,30					
			масса готовых фрикаделек		10,00					
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
			рыба (минтай с/м БГ)	51,00	37,50					
			или фарш рыбный	39,40	37,50					
			крупа манная	1,30	1,25					
			яйца	0,90	0,75					
			лук репчатый	11,10	9,30					
			вода	7,00	7,00					
			соль поваренная	0,35	0,35					
			сахар	0,14	0,14					
			сухари панировочные	5,00	5,00					
			масло растительное	1,25	1,25					
			масса полуфабриката		59,00					
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№399 Сб дека 2016
			Картофель	136,80	102,60					
			Молоко	18,96	18,00					
			Масло сливочное	4,20	4,20					
			соль поваренная	0,45	0,45					
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб окт 2017
			яблоки свежие	28,50	24,00					
			сахар	5,00	5,00					
			вода	153,00	153,00					
Хлеб пшениш		35			7,31	0,42	13,85	69,33		табл 5 стр 144
Итого:		548			14,10	12,65	69,08	451,34	26,48	
УПОДОБНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 Сб дека 2016
			макаронные изделия	43,00	43,00					
			вода	258,00	258,00					
			соль поваренная	0,40	0,40					
			сыр голландский	10,20	10,00					
			Масло сливочное	2,00	2,00					
Хлеб пшенишный		20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дек - 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дека 2016
			шиповник	15,30	15,00					
			сахар	5,00	5,00					
			вода	150,00	150,00					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины или бананы, или мандарины)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 Сб дека 2016
Итого:		405			11,43	8,47	43,66	298,97	85,15	
ВСЕГО:		1479			36,57	33,92	158,44	1091,79	114,85	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(а г.)	(а г.)	исходства			ценность		
			брутто	нетто	белки	жиры	углады	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		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 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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Делю 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			11,28	13,82	50,08	174,94	1,10	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток)	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ допик
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб допик 2016
картофель		13,76	10,00						
свекла		10,20	8,00						
морковь		7,56	6,00						
капуста квашенная		11,50	8,00						
лук репчатый		7,16	6,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем и мясом (фрикадельками, со сметаной)	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб допик 2016
капуста свежая		17,50	30,00						
картофель		13,94	18,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		120,00	120,00						
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 йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ допикопы №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо) и/или фарш говяжий		29,93	28,50						
лук репчатый		18,00	15,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса пассерованного лука			7,50						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
вода питьевая		9,00	9,00						
соль йодированная		0,45	0,45						
мука пшеничная выс		3,00	3,00						
масса полуфабриката			54,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса готовых тефтелей			45,00						
соус томатный									
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,68	0,68						
мука пшеничная выс		0,68	0,68						
морковь		1,17	0,90						
лук репчатый		0,54	0,45						
томатная паста		0,95	0,95						
масло растительное		0,20	0,20						
соль йодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
Гороховое пюре	110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
горох		56,10	55,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
вода питьевая		138,00	138,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из фруктов	150			0,25	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ допик
зрюк		15,30	15,00						
масса отваренных сухофруктов			24,00						
вода питьевая		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,43	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Делю -, 2017
Итого:	560			21,75	17,15	67,49	515,95	9,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЕДИНИК									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ допик 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						

Чай с сахаром	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						
	панирало		20,40	20,00						
		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
	чай несолой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в изол упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№416 Дели 2016
Итого:		485			17,78	11,86	64,98	435,38	4,23	
ВСЕГО:		1564			55,26	46,58	188,85	1402,27	16,72	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - по таб. 1	Кал - по таб. 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каши: пищевая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			5,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТХ №6Д
	крупа пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
Чай с молоком, сахаром	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб доник
	чай несолой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб доник 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток)	2-ой ЗАВТРАК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб доник 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб доник
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп-пюре помидорный на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№44 сб доник 2016
	мясо птичье		11,30	11,30						
	вода		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	мясо полукопченной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Тушки из отварной индейки		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№20 сб рецепта 2017
	филе индейки (филе грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	мясо отварного филе индейки			30,00						
	морковь		15,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,20						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мясо птичье в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб доник 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						

Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	150	17,50 5,00 150,00	17,50 5,00 150,00	0,45 0,08 13,5	0,08 13,5 63	0,83	ТТК	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,47 13,85	69,23	табл 6 стр 144	
Итого:		547			20,81	12,29 70,17	485,07	5,43	
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК рыба (минтай с/м БГ) соль йодированная хлеб пшеничный молоко сахар панировочные масса полуфабриката масло растительное	50	45,22 0,50 9,00 13,00 5,00 58,00 2,00	33,00 0,50 9,00 13,00 5,00 58,00 2,00	6,41 3,41 5,58	72,63	0,33	№214 сб инк 2017	
Картофель запеченный	картофель масло растительное соль йодированная	120	231,00 5,00 0,30	174,00 5,00 0,30	3,26 7,07 25,31	182,4	17,4	№147 сб инк 2017	
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16 9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай зеленый сахар лимон вода	150/5/5	0,40 5,00 5,55 150,00	0,40 5,00 5,00 150,00	0,10 0,02 5,18	21,78	1,24	№412 Дети 2016	
Булочка сладкая	мука пшеничная мука пшеничная дрожжи сухие соль йодированная сахар масло сливочное яйца молоко масса теста сахар масло сливочное масса пф яйца куриные масло растительное	35	21,70 0,70 0,28 0,28 0,70 1,75 2,10 8,75 35,00 3,50 1,75 40,25 0,50 0,10	21,70 0,70 0,28 0,28 0,70 1,75 1,75 8,75 35,00 3,50 1,75 40,25 0,50 0,10	2,95 3,36 14,64	123,90		Сметан. ванильный Дети в детском саду №8 Стр 19 СС.Ковал. 1997	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или цитрусы)		100	100,00	100,00	0,50	0,20 8,10	43,00	60,00	табл 10 стр 181, Дети +, 2012
Итого:		485			15,15	14,22 68,65	490,71	79,97	
ВСЕГО:		1 546			49,70	40,69 187,98	1360,56	87,30	

День 10 - ый

Наименование базис и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - по заказу	Кол - по факт	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3								ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	170/6/10	3,00	3,00					
чай зеленый	0,45	0,45								
Сахар	6,00	6,00								
яблоко	11,40	10,00								
Булочка с маслом сливочным	Вода	25/5	170,00	170,00						№1 Дети 2016
	Булочка нарезная		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток биолактофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	150								№420 Сб лоник
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого:		185			6,42	5,40	34,25	211,10	1,05	
Салат из зеленого горошка с/с	ОБЕД	30								№10 Сб завтрак 2016
					0,89	1,55	1,88	25,08		

Суп картофельный с рисовой крупой и томаты, с куриными фрикадельками	зеленый горошек консервированный	48,10	28,50						
	масло растительное	1,50	1,50						
		150,10		1,61	1,89	8,06	71,61	5,16	№86 сб. лист 2016
	крупа рисовая	5,00	5,00						
	картофель	60,00	45,00						
	морковь	7,50	6,00						
	лук репчатый	7,14	6,00						
	масло растительное	1,50	1,50						
	томатная паста	1,80	1,80						
	соль иодированная	0,5	0,5						
	бульон или вода	105,00	105,00						
	рыльца-бродеры петр. ром	17,56	11,40						
	или фарш куриный	11,97	11,40						
	лук репчатый	1,14	1,00						
	йогурт	0,96	0,80						
Капуста тушеная с мясом	вода для фарша	1,00	1,00						
	соль иодированная	0,10	0,10						
	масса полуфабриката		14,30						
	масса готовых фрикаделек		10,00						
		150		7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая	138,00	110,00						
	вода питьевая	24,00	24,00						
	масса тушеной капусты		100,00						
	лук репчатый	10,80	9,00						
	масло растительное	1,00	1,00						
	масса пассерованного лука		4,50						
	говядина (котлетное мясо б-к)	39,50	37,50						
	или фарш говяжий	39,50	37,50						
	масса готового фарша		30,00						
Компот из свежих фруктов	мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
	масса соуса		15,00						
	вода питьевая	15,00	15,00						
	масло сливочное	0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с	0,70	0,70						
	морковь	1,25	1,00						
	лук репчатый	0,36	0,30						
	томатная паста	0,90	0,90						
	масло растительное	0,20	0,20						
	соль иодированная	0,15	0,15						
	сахар	0,15	0,15						
		150		0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие	22,80	20,00						
	яблочки	7,50	5,00						
	лимон	5,55	5,00						
	листья	152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	сахар	5,00	5,00						
		35	35,00	35,00	1,31	0,42	13,85	69,13	табл 6 стр. 144
Итого:		525		13,15	13,95	44,62	368,05	31,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130		12,08	21,52	1,29	251,03	0,25	№229, сб. лист
	яйцо		96,00	80,00					
	молоко		55,00	55,00					
	масса омлетной смеси			135,00					
	масло сливочное		2,00	2,00					
Хлеб пшеничный	соль иодированная		0,30	0,30					
	масса готового омлета			130,00					
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	табл 6 стр.134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5		0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб. лист
	шиповник		15,30	15,00					
	сахар		5,00	5,00					
Сок яблочный, утесов	вода		150,00	150,00					
		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	№418 Дели 2016
Итого:		505		15,10	21,89	37,90	408,98	79,25	
ВСЕГО:		1574		42,71	50,49	167,65	1307,29	113,82	
ИТОГО за 10 дней		15477		482,77	470,51	1856,95	13649,02	565,24	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1548		48,28	47,05	185,69	1364,90	56,52	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, к целям 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., Москвитин 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 + Москва выпуск 4,2003

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

1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях. Тютельян В.А., Могильная М.П. – Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья говядина 1 категории (питательности),

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные – рассчитаны сырое при массе брутто 48г, массой нетто 40г

картофель – рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) нарезка, сметан 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%

молочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%