

Ден, 1-ий

День 1 -ый											
Наименование блюда и продуктов	Наименование	Масса таранта	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Углеводы (г)	Витамин С	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	углеб.				
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	ТАВТРАК	180/5	22,50	22,50	7,44	8,07	57,80	238,71	0,80	ГТК №5Д	
Кофейный напиток с молоком	Крупа геркулесовая		158,00	158,00							
	Молоко		2,50	2,50							
	Сахар		0,50	0,50							
	соль поваренная		3,00	3,00							
	Масло сливочное				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
		30/5/5	50,00	50,00	7,61	9,83	19,40	128,77	0,03	№5-ад дили 2016	
			5,10	5,00							
			5,00	5,00							
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	1,10		
Кисломолочный напиток (кефир, пахта, напиток ацидофильный, ряженка)	1-ый ТАВТРАК	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СВ дили 2016	
Кефир		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,68	87,40		табл 6 стр 144, дили 2012	
Итого:		200			6,72	6,46	22,44	179,40	0,54		
Пюре картофельное	ОБЕД	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	74,80		№54 дили, СВ 2016	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			5,10	3,44	15,57	107,24	1,14	№91 СВ дили 2016	
Пюре из отварной птицы	картофель		70,80	60,00							
	Морковь		9,00	7,20							
	Лук репчатый		8,60	7,20							
	Масло растительное		1,80	1,80							
	соль поваренная		0,60	0,60							
	бульон		135,00	135,00							
	клетки										
	мука пшеничная		5,50	5,50							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	яйца		1,92	1,60							
	вода		8,80	8,80							
	соль поваренная		0,16	0,16							
	масло растительное			16,20							
	зажарочных клецек			18,20							
			200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 СВ дили 2016
Запеканка из суфлефицированной рыбы			78,00	75,00							
	морковь		8,00	8,00							
	лук репчатый		11,50	10,00							
	морковь		16,25	17,00							
	картофель		55,00	55,00							
	картофель		86,00	86,00							
	картофель		0,80	0,80							
	картофель			168,00							
	картофель		15,70	15,00							
	картофель		6,00	6,00							
		183,00	183,00								
Суп картофельный	суфлефицированная рыба		35,00	35,00	3,60	0,28	17,72	82,25	0,00	табл 6 стр 144, дили 2012	
	картофель		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, дили 2012	
	картофель		490			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
Итого:											
Будни рыбный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	60/20			11,37	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СВ дили 2016	
Будни рыбный	рыба (минтай с/м 3г)		68,34	50,25							
	масло сливочное			0,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйца		6,50	5,25							
	молоко		12,00	12,00							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль поваренная		0,40	0,40							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масло сливочное			60,00							
	Суп картофельный										
	молоко		10,00	10,00							
	масло сливочное		1,10	1,10							
	Мука пшеничная		1,10	1,10							
	Вода		10,00	10,00							
	Сахар		0,20	0,20							
соль поваренная		0,13	0,13								

Кисель	вода	275,00	275,00							
	соль гидрокарбонат	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
		180		0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат	21,00	21,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	180,00	180,00							табл 6 стр 134, Делю - 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	2,38	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 144, Делю - 2012
Итого:		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		718		26,86	20,85	184,53	711,99	29,50		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК									
	вода	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб лонг 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса яичной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль гидрокарбонат		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,38	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делю - 2012
Напиток из молока		180-6			0,61	0,25	6,88	31,38	43,92	№299 сб лонг 2016
Фрукты свежие	молоко		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 4 стр 186, Делю - 2012
(заполнить таблицу, если банки или консервы)										
Итого:		166			18,33	25,82	45,08	487,54	54,20	
ВСЕГО:		1493			65,53	71,10	235,45	1845,72	86,46	

Детей 4 - лет

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - ко (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		180-3							ТТК №100	
	Крупа ячневая	22,50		22,50	6,04	5,54	30,04	214,80			
	Молоко	90,00		90,00							
	Вода	68,00		68,00							
	Сахар	2,50		2,50							
	соль гидрокарбонат	0,50		0,50							
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00	2,85					2,41	10,35	74,58
	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			3,29	4,50	15,49	111,68		№1 Делю 2010	
	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		404			13,18	12,45	55,88	401,06	1,17		
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№120 СБ лонг 2016
	кисломолочный напиток	185,00		180,00							
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
Салат из овощей с яйцами	ОБЕД		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№60 лонг 2016
	овощи	61,50		48,00							
	яйца	11,40		10,00							
	масло растительное	3,00		3,00							
Суп картофельный с мясной крупой на бульоне из мясной		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб лонг 2016	
	крупа пшеница	11,00	11,00								
	картофель	80,00	60,00								
	морковь	9,00	7,30								
	лук репчатый	8,60	7,20								
	масло растительное	1,80	1,80								
	соль гидрокарбонат	0,60	0,60								
	бульон мясной	126,00	126,00								
Наливка тушеная с овощами и картофелем		40-70			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2012	
	наливка фрукт.	56,00	56,00								
	соль гидрокарбонат	0,40	0,40								
	масса отварного филе мясной		40,00								
	лук репчатый	26,40	22,00								
	морковь	12,50	12,00								
	Масло сливочное	2,50	2,50								
	бульон	10,00	10,00								
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,98	№239 СБ лонг 2016	
	Картофель	159,60	119,70								
	Молоко	22,12	21,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Компот из фруктов	соль гидрокарбонат	0,52	0,52	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб лонг 2016		
	яблоко	18,40	18,00								
	Сахар	6,00	6,00								
	вода	183,00	183,00								
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,50	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Делю - 2012	

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:	700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с мороженым ступенчатым	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб ланч 2016
Творог		121,85	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйца		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль калийрованная		0,65	0,65						
молоко ступенчатое		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/5			0,56	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
чай ванильный		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Сок розмариновый	300	200,00	200,00	1,00	0,00	30,30	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	536			25,26	20,08	59,00	517,10	4,57	
ВСЕГО:	1840			88,41	52,94	217,49	1605,89	40,11	

Дели 5 -ый

Наименование блюда и продукта	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Питательные вещества			Энергетическая	Питание	Сборник рецептов	
			кг	кг	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
			брутто	нетто							
ЗАВТРАК											
Каши манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №121	
	Крупа манная		21,50	22,50							
	Молоко		158,00	158,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль калийрованная		0,50	0,50							
Чай без сахара с мармеладом	Масло сливочное	180/20	3,00	3,00	0,09	0,02	21,84	96,20	0,01	ТТК	
	чай ванильный		0,45	0,45							
	вода питьевая		180,00	180,00							
	мармелад		30,00	30,00							
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,40	128,77	0,07	№3 сб ланч 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисло-молочный напиток (кефир, айран, пахта, тан-бура, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ ланч 2016	
			185,00	180,00							
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели - 2012	
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром	морковь	60			0,75	0,06	6,97	31,38	1,88	№42, сб ланч 2017	
	сахар		72,00	57,60							
Суп суповый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10	3,00	3,00							
	Картофель		53,20	40,00							
	Горох		16,20	16,00							
	Морковь		12,80	10,00							
	Лук репчатый		9,60	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль калийрованная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	говядина (кнлетное мясо бн)		11,97	11,40							
	мас фари говядины		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	Яйца куриные		0,96	0,80							
	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль калийрованная		0,10	0,10							
					14,30						
		масло подсолнечное фрикадельки			10,00						
	Топленое масло		70			8,10	1,29	7,87	129,44	0,06	СБ доплата №403 2016
	говядина (кнлетное мясо бн)		46,20	44,40							
	мас фари говядины		46,20	44,40							
	Лук репчатый		16,80	14,00							
	масло растительное		2,10	2,10							
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40							
	вода питьевая		14,00	14,00							
	соль калийрованная		0,70	0,70							
	Молоко пастеризованное		4,80	4,80							
	масло подсолнечное			84,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	Резь из овощей		170			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб ланч 2016
	картофель		66,50	50,00							
морковь		30,00	24,00								
масло топленое морковь			22,00								
Лук репчатый		24,00	20,00								
	масло подсолнечное лук			16,00							

	кислота лимонная		41,00	52,75						
	масло сливочное		30,00	30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб. данные 2016
	лук									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	пшеничная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,10	0,40						
	масло соевое			40,00						
	масло рапы			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,95	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,00	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Пода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,38	0,24	14,76	30,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами		50-25			9,75	4,95	3,80	105,50	3,75	№129 данные 2011
	пшеница ПБП		86,70	61,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	пшеничная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	6,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130-2			3,14	5,46	32,56	192,01		№140-141 данные 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,38	0,24	14,76	30,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Чай с сахаром и лимоном		180-6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Делн 2016
	чай зеленый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или малина)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186-СБ данные 2016
Итого:		530			15,70	11,08	67,15	440,99	16,58	
ВСЕГО:		1878			55,03	55,90	237,51	1699,75	50,63	

2 недели

Делн 6 -ый

Наименование блюда и продуктов	Питательности	Масса порция	Кол - во (в г.)	Кол - во (в г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Питание	Сборные результаты
			брутто	нетто	белки	жиры	угледы	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша овсяная молочная гречневая, с маслом сливочным		180-3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб. дан. 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром		180-6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб. дан. 2010
	чай зеленый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30-5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Делн 2016
	Батон нарезкой		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, айран, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дан. 2010
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб. дан. 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Варка, со свежими овощами и картофелем на курином бульоне, со сметаной		180-7			1,48	4,59	8,12	85,97	1,71	№43, сб. дан. 2016

Биточки рубчатые из рыбы	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						
Пюре Картофельное	масса полуфабриката фрикетелек			14,30						
	масса готовых фрикетелек	80		10,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/н БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
Компот из свежих яблок	ябло		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
Хлеб ржаной	сучарь пшеничные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
	Картофель	140	159,60	119,70	7,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№109 СБ дека 2016
	Молоко		22,12	21,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	9,81	№342 сБ окт 2017
	сахар		6,00	6,00						
	вода		181,00	183,00						
Итого:		685			19,43	17,09	67,49	587,62	34,08	табл 6 стр 144, Длин 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Максимальное количество отпарива с сахаром		150			10,38	8,89	21,29	205,33	0,18	№204 СБ дека 2016
	максимальное количество		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сир топленый		25,50	25,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,50	2,50						
		30	30,00	30,00	2,38	0,24	14,37	30,57	0,00	табл 6 стр 134, Длин + 2012
	Натяток из шпината	180%			0,61	0,29	6,68	31,38	90,00	№394 сБ дека 2016
	шпинат		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие	вода		180,00	180,00						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ дека 2016
	(яблоки или апельсины, или бананы или малину)									
	Итого:	466			13,67	9,78	52,54	355,28	100,18	
	ВСЕГО:	1775			52,76	48,12	234,74	1612,76	137,77	

Лист 8 - ой

Наименование блюда и продукты	Потребности	Масса порции	Кал - ве (к.с.)		Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сбалансированность
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каши геркулесовые молочно-с сахаром сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			7,44	8,07	35,80	138,71	0,86	ТТК №5,1
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
Каши с маслом	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Каши-порошок	180%	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,93	№416 Длин 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброды с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						
	Батон черствый	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Длин 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			15,46	15,76	66,16	441,67	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, айран, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дека 2016
	ацидофильный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Витаминизированный		60			0,84	6,02	4,37	75,36		№46 сБ дека 2016
	картофель		20,64	15,00						
	сметана		15,36	12,00						
	картофель		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
Пюре со свежей капустой, с картофелем, с мясным фаршем, с сметаной	масло растительное		3,60	3,60						
		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сБ дека 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						

	мороженое		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль поваренная		0,80	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (копченое мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйца		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль поваренная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,50						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тесто мясное и томатный соус		80/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ заявки №101, 346, 2016
	говядина (копченое мясо (л/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука			10,00						
	репчатого									
	смет. мясной		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль поваренная		0,60	0,60						
	мука пшеничная вс		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная вс		0,90	0,90						
	творожок		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль поваренная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб зак 2017
	пюре		66,30	65,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№194 сб зак 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отборных сухофруктов			28,80						
	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, Дзак 1, 2012
Итого:		692			26,42	23,82	82,31	646,04	12,51	
Пудинг творожный заливный с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	150/20			16,71	15,51	10,07	360,20	0,34	№222 Сб закн 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйца куриные		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль поваренная		0,50	0,50						
	Сахар поваренный		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дзак 2010
	чай листовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок апельсиновый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дзак 2016
Итого:		536			37,77	15,53	88,29	469,10	4,37	
ВСЕГО:		1812			62,82	57,61	215,52	1642,31	19,71	

Допы 8-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - во	Кал - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			(в г.)	(в г.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Какао пшеница молотая с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6/2
	крупка пшеница		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб закн 2016
	чай листовый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Вутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	13,49	128,77	0,04	№3 сб закн 2016
	Батон зерновой		30,00	30,00						

Сыр	Масло сливочное		5,10	5,00						
Итого:		409			13,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, цитрат, ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дека 2016
Итого:		180	185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь, салат	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42. СБ дека 2016
Суп-пюре диетический из овощей и фруктов		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дека 2016
	Мука пшеничная Яйцо вода соль иодированная Масло подсолнечное рафин. Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон соль иодированная		15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80						
Гуляш из отварной говядины	говядина отварная (филе грудин или бедро) соль иодированная масса отварного филе говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная выс. масло растительное соль иодированная	40/40	56,00 0,40 40,00 17,50 8,50 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	56,00 0,40 40,00 14,00 7,10 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль иодированная масло сливочное	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,29	0,00	№179 сб дека 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дека 2012
Итого:		678			26,49	15,91	86,54	607,93	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м 15%) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб дек 2017
Картофель запеченный	картофель масло растительное соль иодированная	140	200 5 0,15	200 5 0,15	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб дек 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дека 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай зеленый Сахар лимон вода	180/6/7	0,15 6,00 8,00 180,00	0,15 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,82	№193 Дека 2010
Булочка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф айра Масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	А.Переводчиков/С.В.Коваленко/М.С.С.р. 1993/В.В.С.р. 1997
Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, или бананы, или манго, или)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	41,00	50,00	табл 6 стр 181, Дека - 2011
Итого:		883			20,32	17,79	91,67	605,57	83,59	
ВСЕГО:		1850			63,84	51,75	236,66	1694,37	92,96	

1. $\log_{10} 10 = 1$

Наименование блюда и продукты	Выходности	Марка паровар	Кал - по (а.г.)	Кал - по (а.г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Оборудование
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										

Какао-порошок молочный с маслом сливочным		180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,85	241,36	0,86	ТТК №9Д	
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10	чай пакетик Сахар яблоки Вода	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным		30/3	Батон нарезной Масло сливочное	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	113,68		№1 Дели 2010
Итого:		414				16,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
Кисломолочный напиток (капок, кефир, закваска, биокефирный, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3		185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ диник 2016
Кондитерское изделие	преники	35		35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 134, Дели 1, 2012
Итого:		218				7,29	6,15	33,45	218,10	1,26	
Салат из зеленого горошка и/с	зеленый горошек и/с масло растительное	50		80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,50	5,13	41,80		№10 СБ диник 2016
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куринными фрикадельками	крупы рисовые картофель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста соль калийрованная бульон выпукля-бройлеры попр. 6/8 или фарш куриный лук репчатый яйца вода для варки соль калийрованная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек	180/10		6,00 60,00 9,00 9,52 1,80 2,20 0,60 120,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00	6,00 60,00 7,20 8,00 1,80 2,20 0,60 120,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00	4,22	2,33	8,73	76,57	5,99	№86 СБ диник 2016
Каша пшеница с яблом	каша пшеница вода питьевая масса пшеницы лук репчатый масло растительное масло прессованного лука говядина (колбасное мясо 6/8) или фарш говяжий масса готового фарша мука пшеничная и/с масса сливочная вода питьевая масло сливочное мука пшеничная и/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль калийрованная сахар	185		165,80 30,00 13,20 1,20 5,50 45,70 45,70 35,00 3,60 18,00 0,840 0,840 1,500 0,43 1,08 0,24 0,18 0,18	132,00 30,00 120,00 11,00 5,50 43,75 43,75 35,00 3,60 18,00 0,840 0,840 1,20 0,76 1,08 0,24 0,18 0,18	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие апельсин лимон Вода сахар	180		27,40 0,00 6,06 183,00 6,00	24,00 6,00 6,00 183,00 6,00	0,30	0,11	8,93	39,41	7,40	ТТК
Хлеб ржаной		45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:		450				17,46	16,44	65,08	452,13	39,01	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ВОЛДНИК яйца молоко масса яичной смеси масло сливочное соль калийрованная масса готового омлета	150		114,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, СБ диник 2016
Хлеб пшеничный		30		30,00	30,00	2,28	0,34	14,77	30,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Напиток из шиповника	Шиповник сахар Вода питьевая	180/6		18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 СБ диник 2016
Сок розмариный		200		200,00	200,00	1,00	0,00	21,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016

ВСЕГО:	566		17,83	25,32	44,79	476,41	48,20
ИТОГО за 10 дней	1 848		52,71	58,06	195,11	1528,18	90,36
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1800		59,15	58,20	224,65	1659,27	59,71

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы утверждены СанПиН приняты с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, выражается их эквивалент по составу продуктов в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативы - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях. Тютельян В.А. Мителань М.П. Москва Дели плюс 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях. Тютельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тютельян В.А. Москва Дели Плюс 2003 г.

1.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

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

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

учреждениях. Тютельян В.А. Мителань М.П. Москва Дели плюс 2010г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категория упитанности

свиная вырезка 1 класс упитанности

рыба минтай 1 класс упитанности

курица 1 класс упитанности

картофель 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

пшеница 1 класс упитанности

яйца куриные 1 класс упитанности

молоко 1 класс упитанности

сахар 1 класс упитанности

сметана 1 класс упитанности

йогурт 1 класс упитанности

кефир 1 класс упитанности

творог 1 класс упитанности

сыр 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности

масло сливочное 1 класс упитанности

масло растительное 1 класс упитанности