



**Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>День 1 - ый</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,60</b>	<b>13,02</b>	<b>46,65</b>	<b>345,81</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк2017
огурцы		40,80	40,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		36,57	35,00						
Хлеб пшеничный		10,40	8,75						
вода питьевая		8,13	8,13						
сухари панировочные		10,00	10,00						
соль иодированная		2,80	2,80						
масса полуфабриката		0,40	0,40						
масло растительное			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15			1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл о стр 154, дели +
		15,00	15,00						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>562</b>			<b>19,47</b>	<b>14,48</b>	<b>77,11</b>	<b>527,20</b>	<b>8,10</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№236 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
яйцо		4,8	4						
молоко		9	9						
масло сливочное		1,7	1,7						
соль иодированная		0,3	0,3						
Масло растительное		0,8	0,8						
масса пудинга			45						
Соус молочный									
молоко		7,5	7,5						
масло сливочное		0,8	0,8						
Мука пшеничная		0,8	0,8						
Вода		7,5	7,5						
Сахар		0,15	0,15						
соль иодированная		0,09	0,09						
масса соуса			15						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
вафли									табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>475</b>			<b>14,16</b>	<b>13,45</b>	<b>57,90</b>	<b>412,25</b>	<b>24,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1553,00</b>			<b>47,58</b>	<b>44,70</b>	<b>189,66</b>	<b>1368,26</b>	<b>35,87</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,35</b>	<b>13,67</b>	<b>46,75</b>	<b>351,28</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком и/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сбдошк2016
картофель		29,79	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек и/с		10,02	6,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сбдошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						

	Морковь		7,5	6,0																	
	Лук репчатый		7,14	6,0																	
	Свекла		30,72	24,0																	
	Сахар		1,8	1,8																	
	Масло растительное		3,0	3,0																	
	соль иодированная		0,5	0,5																	
	Бульон		120	120,0																	
	Сметана		5,0	5,0																	
	Томатная паста		0,8	0,8																	
Плов из отварной птицы		150					12,71	7,85	26,80	229,00	4,52									№321 сб дошк2016	
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2																	
	масса отварной птицы			24,0																	
	масло сливочное		5,0	5,0																	
	Лук репчатый		8,9	7,5																	
	Морковь		12,5	10,0																	
	Крупа рисовая		32,0	32,0																	
	вода		65,0	65,0																	
	соль иодированная		0,5	0,5																	
	масса гарнира			126,0																	
Компот из свежих яблок		150					0,12	0,12	20,91	85,95	2,85									342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	25,00																	
	сахар		5,00	5,00																	
	вода		152,00	152,00																	
Хлеб пшеничный		20	20	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00									табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35	35			2,31	0,42	13,85	69,23											
Итого:		550					18,70	14,64	82,11	542,44	14,84										
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20					20,73	16,98	29,49	353,40	0,49										№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2																	
	крупа манная		6,6	6,6																	
	Яйцо		5,28	4,4																	
	Сахар		8,8	8,8																	
	Сметана		4,4	4,4																	
	Масло сливочное		4,4	4,4																	
	Сухари панировочные		4,4	4,4																	
	соль иодированная		0,55	0,55																	
	молоко сгущенное		20,40	20,00																	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5					0,10	0,02	5,18	21,78	2,24										№412 Дели2016.
	чай весовой		0,4	0,4																	
	Сахар		5	5																	
	лимон		5,55	5																	
	Вола		150,0	150,0																	
Булочка дорожная		35					2,73	4,90	18,25	126,70											№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00																	
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70																	
	Сахар		4,20	4,20																	
	Масло сливочное		4,55	4,55																	
	соль иодированная		0,21	0,21																	
	дрожжи сухие		0,14	0,14																	
	вода		10,70	10,70																	
	масса полуфабриката для крошки:			39,90																	
	мука пшеничная		0,84	0,84																	
	масло сливочное		0,70	0,70																	
	масса крошки			1,40																	
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70																	
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200			1,00		20,20	84,44	4,00										№418 Дели2016
Итого:		525					24,56	21,90	73,12	586,32	6,73										
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1584,00</b>					<b>56,96</b>	<b>53,96</b>	<b>208,28</b>	<b>1556,04</b>	<b>24,12</b>										

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07			ТТК №10Д
		17,5	17,5							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		4	4							
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>360</b>			<b>9,66</b>	<b>12,27</b>	<b>46,78</b>	<b>352,33</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016	
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150							
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016	
капуста свежая		47,25	37,80							
соль йодированная		0,20	0,20							
масса прогретой капусты			34,00							
морковь		5,00	4,00							
Сахар		0,70	0,70							
Масло растительное		2,00	2,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016	
крупя пшенная		9,00	9,00							
картофель		60,00	45,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		7,14	6,00							
Масло растительное		1,50	1,50							
соль йодированная		0,5	0,5							
Бульон		105,00	105,00							
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016	
говядина лопатка б/к		42,00	42,00							
Соль йодированная		0,30	0,30							
масса отварной говядины			30,00							
Морковь		13,13	10,50							
лук репчатый		6,36	5,30							
Вода питьевая		22,50	22,50							
томатная паста		0,90	0,90							
мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
масло растительное		2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 С6 дошк 2016	
макаронные изделия		38,50	38,50							
вода		231,00	231,00							
соль йодированная		0,45	0,45							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК	
Кисель-концентрат		17,5	17,5							
Сахар		5	5							
вода		150	150							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>568</b>			<b>18,70</b>	<b>16,35</b>	<b>71,15</b>	<b>499,08</b>	<b>8,19</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023	
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		41,10	30,0							
хлеб пшеничный		31,50	30,0							
вода питьевая		4,00	4,00							
Лук репчатый		6,50	6,50							
масло растительное		9,00	7,50							
масса припущенного лука		0,60	0,60							
яйцо куриное			3,75							
соль йодированная		0,72	0,60							
сухари панировочные		0,35	0,35							
Масса полуфабриката		4,00	4,00							
Масло растительное			47,2							
масса готовых котлет		1,00	1,00							
соус томатный с овощами			40,0							
лук репчатый			20,0							
морковь		2,4	2,00							
масло растительное		5,0	4,00							
бульон или вода		0,6	0,60							
Масло сливочное		20,0	20,0							
мука пшеничная		0,9	0,9							
морковь		0,9	0,9							
лук репчатый		1,5	1,2							
томатная паста		0,72	0,6							
Масло сливочное		1,2	1,2							
сахар		0,3	0,3							
соль йодированная		0,2	0,2							
масса готового томатного соуса		0,2	0,2							
масса томатного соуса с овощами			18,0							
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк.2017	

	картофель		231,6	174							
	масло растительное		5	5							
	соль йодированная		0,3	0,3							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 с6 дошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012 табл 9 стр 186, Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>475</b>			<b>13,75</b>	<b>14,60</b>	<b>85,45</b>	<b>533,93</b>	<b>64,74</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>46,45</b>	<b>46,97</b>	<b>209,69</b>	<b>1461,34</b>	<b>74,76</b>		

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 с6 дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,17</b>	<b>14,38</b>	<b>49,56</b>	<b>375,91</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 с6 дошк 2016
(молоко)		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85,00</b>	<b>2,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 с6 шк 2017
		40,80	40,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	с6 дошк. 2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, с6 дошк 2016
		67,60	44,00						
		11,00	11,00						
		0,40	0,40						
		14,00	14,00						
			69,00						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, с6 дошк 2016
		53,20	40,00						
		24,00	19,20						
			18,00						
		20,40	16,80						
			13,20						
		32,75	26,20						
			24,00						
		0,60	0,60						
		4,00	4,00						
		35,00	35,00						
		1,58	1,58						
		1,58	1,58						
		2,63	2,10						
		1,26	1,05						
		2,10	2,10						
		0,53	0,53						
									№366, с6 дошк 2016

Компот из урюка	сахар	0,35	0,35						№394 СБ дошк 2016	
	соль йодированная	0,35	0,35							
	масса соуса		35,00							
	масса рагу		120,00							
Хлеб ржаной	урюк	15,3	15,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
	масса отварных сухофруктов		24,0							
	Вода	152	152,0							
	сахар	5	5							
<b>Итого:</b>		<b>555</b>			<b>16,84</b>	<b>23,79</b>	<b>54,23</b>	<b>509,10</b>	<b>25,04</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Эч-почмак с говядиной		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (лопатка б/к)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23							
масло растительное для смазки листа		0,75	0,75							
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>430</b>			<b>9,45</b>	<b>4,78</b>	<b>53,65</b>	<b>305,52</b>	<b>4,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1499</b>			<b>42,05</b>	<b>47,02</b>	<b>165,02</b>	<b>1275,53</b>	<b>33,02</b>	

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Суп молочный со звездочками	180	<b>ЗАВТРАК</b>		5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016	
		суховая заправка (звездочки)	14,40	14,40						
		Сахар	1,40	1,40						
		Молоко	126,00	126,00						
		Вода	54,00	54,00						
		Масло сливочное	1,80	1,80						
		Соль	0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			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						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	Вода	80,00	80,00					№1 Дели2016	
					1,92	4,36	12,92	98,50		
		Батон нарезной	25	25						
		Масло сливочное	5	5						
<b>Итого:</b>	<b>396</b>			<b>10,76</b>	<b>12,23</b>	<b>43,89</b>	<b>324,40</b>	<b>2,11</b>		
Кисломолочный напиток (Кефир, ржженка, матык, напиток анидофильный)	150/2	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>		4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
		кисломолочный напиток	155	150						
		сахар	2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>		
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	<b>ОБЕД</b>		0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016	
		свекла	48,64	38,00						
		масло растительное	2,40	2,40						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016	
		Картофель	59,85	45,00						
		капуста свежая	15,00	12,00						
		Морковь	7,50	6,00						
		Лук репчатый	7,20	6,00						
		Масло растительное	3,00	3,00						
		огурцы соленые	16,38	9,00						
		соль йодированная	0,50	0,50						



	бывшон		105,00	105,00									
	Сметана		5,00	5,00									
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40									
	или фарш говяжий		11,97	11,40									
	Лук репчатый		1,19	1,00									
	Яйцо куриное		0,96	0,80									
	Вода питьевая		1,00	1,00									
	Соль йодированная		0,10	0,10									
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63			№308 СБ дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00									
	или фарш говяжий		35,70	34,00									
	Масло растительное		2,40	2,40									
	масса готового мясного фарша			26,00									
	Картофель		165,60	124,50									
	масса отварного протертого			118,00									
	Лук репчатый		10,80	9,00									
	Масло растительное		1,60	1,60									
	масса припущенного лука			6,50									
	Масло сливочное		1,60	1,60									
	соль йодированная		0,50	0,50									
	сухари панировочные		2,40	2,40									
	масса полуфабриката			153,00									
	Соус:												
	Сметана		5,00	5,00									
	Мука пшеничная		1,30	1,30									
	вода		15,00	15,00									
	Соус сметанный			20,00									
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20			ТТК	
	яблоки свежие		13,68	12,0									
	изюм		7,65	7,5									
	масса отварных сухофруктов			12,0									
	Вода		152	152,0									
	сахар		5,0	5,0									
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20				табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>16,81</b>	<b>16,14</b>	<b>72,13</b>	<b>509,70</b>	<b>17,45</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25			№229,сб дошк2016	
	яйцо		96,00	80,00									
	молоко		55,00	55,00									
	масса омлетной смеси			135,00									
	масло сливочное		2,00	2,00									
	соль йодированная		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, Дели + 2012	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24			№412 Дели2016	
	чай весовой		0,4	0,4									
	Сахар		5	5									
	лимон		5,55	5									
	Вода		150,0	150,0									
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00			№386 СБ дошк.2016	
	(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)												
<b>Итого:</b>		<b>415</b>			<b>14,48</b>	<b>22,14</b>	<b>29,57</b>	<b>378,56</b>	<b>12,49</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1508</b>			<b>46,40</b>	<b>54,26</b>	<b>153,59</b>	<b>1295,66</b>	<b>33,10</b>				

2 недели

День 6 - ый													
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов				
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С					
										брутто	нетто	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д				
		17,7	17,7										
		70	70										
		53	53										
		2	2										
		0,4	0,4										
		4	4										
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	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016				
		25	25										
		5,1	5										
		5	5										
<b>Итого:</b>	<b>365</b>			<b>9,40</b>	<b>11,15</b>	<b>42,87</b>	<b>315,37</b>	<b>1,45</b>					
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>													
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016				
		155	150										
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>					
<b>ОБЕД</b>													
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк2017				
		40,80	40,00										

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,0	3,0						
Сахар		1,8	1,8						
Томатная паста		0,8	0,8						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
или фарш куриный		27,30	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дошк.2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>13,03</b>	<b>10,46</b>	<b>64,64</b>	<b>412,46</b>	<b>9,23</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
или фарш рыбный		39,4	37,5						
Крупа манная		1,30	1,3						
яйцо		0,90	0,75						
Лук репчатый		11,10	9,30						
вода		7,00	7,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
сахар		0,1	0,1						
сухари панировочные		5,0	5,0						
Масло растительное		1,3	1,3						
Масса полуфабриката			59,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№302 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		82,50	82,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>557</b>			<b>11,66</b>	<b>8,70</b>	<b>86,71</b>	<b>467,55</b>	<b>4,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1622</b>			<b>38,44</b>	<b>34,06</b>	<b>200,52</b>	<b>1271,38</b>	<b>15,31</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						



Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,48</b>	<b>11,57</b>	<b>46,65</b>	<b>344,55</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,3						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Сметана		6,75	6,75						
Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
вода питьевая		20,25	20,25						
Соль йодированная		0,24	0,24						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло сливочное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>16,10</b>	<b>16,00</b>	<b>67,36</b>	<b>486,35</b>	<b>24,01</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>405</b>			<b>18,32</b>	<b>12,29</b>	<b>55,05</b>	<b>408,25</b>	<b>93,21</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1459</b>			<b>48,25</b>	<b>43,61</b>	<b>175,36</b>	<b>1315,15</b>	<b>118,84</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр)		ценность			рецентур		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,82</b>	<b>12,14</b>	<b>46,40</b>	<b>338,54</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		40,80	40,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73,сб дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
Вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 05.10.2016 №50
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		41,37	39,40						
Лук репчатый		11,85	9,40						
Масло растительное		14,40	12,00						
масса припущенного лука		1,00	1,00						
соль иодированная			6,00						
яйцо		0,40	0,40						
Мука пшеничная		0,60	0,50						
масса полуфабриката		3,75	3,75						
масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>542</b>			<b>14,83</b>	<b>11,63</b>	<b>66,18</b>	<b>419,00</b>	<b>16,64</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						

Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Каталог 1997
		Мука пшеничная	21,70	21,70					
		Мука пшеничная	0,70	0,70					
		дрожжи сухие	0,28	0,28					
		соль иодированная	0,28	0,28					
		Сахар	0,70	0,70					
		Масло сливочное	1,75	1,75					
		Яйцо	2,10	1,75					
		молоко	8,75	8,75					
		масса теста		35,00					
		Сахар	3,50	3,50					
		Масло сливочное	1,75	1,75					
		масса пф		40,25					
		яйцо	0,60	0,50					
		Масло растительное	0,10	0,10					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>17,99</b>	<b>25,10</b>	<b>54,45</b>	<b>538,20</b>	<b>4,27</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1598</b>			<b>46,99</b>	<b>52,61</b>	<b>175,03</b>	<b>1378,74</b>	<b>24,21</b>	

**День 9-ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		Крупа пшеничная	18	18					
		Молоко	70	70					
		Вода	53	53					
		Сахар	2	2					
		соль иодированная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	3	3					
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	25	25					
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	5	5					
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,58</b>	<b>12,93</b>	<b>54,37</b>	<b>383,39</b>	<b>2,12</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 сб дошк 2016
		молоко	158	150					
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85,00</b>	<b>2,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сб дошк2016
		морковь	50	40					
		сахар	0,4	0,4					
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
		Картофель	66,50	50,00					
		Крупа перловая	6,00	6,00					
		Морковь	7,50	6,00					
		Лук репчатый	3,57	3,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		огурцы соленые	18,20	10,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Бульон	114,00	114,00					
		Сметана	6,00	6,00					
Говядина тушеная с овощами по-татарски	30/30			10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022
		говядина лопатка	48	48,0					
		соль иодированная	0,3	0,30					
		масса отварной говядины		30,0					
		лук репчатый	26,40	22,00					
		морковь	12,50	12,00					
		Масло сливочное	2,50	2,50					
		бульон	10,00	10,00					
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
		макаронные изделия	38,50	38,50					
		Вода питьевая	231,00	231,00					
		Масло сливочное	1,50	1,50					
		Соль йодированная	0,45	0,45					
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
		Кисель-концентрат	17,50	17,50					
		Сахар	5,00	5,00					
		вода	150,00	150,00					



Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	-13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>551</b>			<b>19,73</b>	<b>13,65</b>	<b>93,78</b>	<b>560,05</b>	<b>25,07</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>21,31</b>	<b>17,48</b>	<b>46,43</b>	<b>431,58</b>	<b>12,73</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1475</b>			<b>57,21</b>	<b>48,14</b>	<b>202,16</b>	<b>1460,02</b>	<b>41,97</b>	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,56</b>	<b>13,05</b>	<b>49,56</b>	<b>358,74</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахар		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса 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		0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	11 К ДЖУА ОТ 24.06.2016
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль йодированная		0,5	0,5						

Компот из изюма и яблок	вода питьевая	150	18,8	18,8	0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>16,31</b>	<b>13,35</b>	<b>60,00</b>	<b>432,01</b>	<b>7,41</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№302 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в янл упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>557</b>			<b>13,59</b>	<b>10,36</b>	<b>83,62</b>	<b>476,09</b>	<b>79,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1591</b>			<b>44,82</b>	<b>40,51</b>	<b>199,48</b>	<b>1342,84</b>	<b>89,03</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15442</b>			<b>475,14</b>	<b>465,84</b>	<b>1878,79</b>	<b>13724,96</b>	<b>490,23</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1544</b>			<b>47,51</b>	<b>46,58</b>	<b>187,88</b>	<b>1372,50</b>	<b>49,02</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 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%