

Утверждено
Директор ООО «АВК-Пэймент»
Размещено в РД



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

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Мухоморова
08.10.23

Дата	Наименование продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сторожевой рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	10 7,5 75 48 2 0,4 3	10 7,5 75 48 2 0,4 3	4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
	Бутерброд, с маслом сливочным	25/5	25 5	25 5	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
	Итого:	353			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
	2 - ой ЗАВТРАК	200	200	200	1,00		20,20	84,30	4,00	№415 Дели 2016
	Сок в ассортименте в вид упаковки	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
	Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
	ОБЕД									
	Салат из моркови с яблоками	40	37,40 11,40 0,40	30,00 10,00 0,40	0,42	0,07	3,41	15,96	1,70	№41 сб дошк 2016
	Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,190	№33 сб дошк 2016
	Котлеты рубленные из говядины	50	36,57 36,75 10,4 8,13 5,2 2,8 0,4 0,60	35 35 8,75 8,13 5,2 2,8 0,4 0,60	8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2	23,00 88,00 2,00 0,25	23,00 88,00 2,00 0,25	2,36	2,36	28,88	113,00		ТТК №3Д
	Напиток из сухофруктов	150	12,75 5,00 152,00	12,50 5,00 152,00	0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 сб дошк 2016
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
	Итого:	555,00			17,43	18,03	84,25	528,97	7,99	
	УПЛОТНЕННЫЙ ВОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 сб дошк 2016
	Комбинированный напиток (кефир, ряженка, сметана)	45/15	155	150	8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 сб дошк 2016
	Пудинг рыбный		31,34 30 6,2	37,9 30 6,2						

Утверждено
Директор ОУ «ДЮСШ №10»
Размещено в Р.П.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Мухомарова
02.10.23

День	Наименование продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборная рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК										
	Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13,50	13,50	5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшениная		90,00	90,00						
	Молоко		68,00	68,00						
	Вода		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
	соль иодированная		5	5						
	Масло сливочное				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,50						
	Кофейный напиток		6,00	6,00						
	Сахар		90,00	90,00						
	Молоко		108,00	108,00						№1 сб дошк 2016
	Вода									
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		
	Батон нарезной		5,00	5,00						
	Масло сливочное				10,50	16,76	55,33	415,23	2,02	
	Итого:	400						76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
2 - ой ЗАВТРАК										
	Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90			18,18	76,32	3,60
	Итого:	180			0,90	0,00		18,18	76,32	3,60
ОБЕД										
	Салат из моркови с яблоками	60	56,28	45,00	0,85	0,11	5,17	24,24	3,75	№39 сб дошк 2016
	морковь		17,10	15,00						
	яблоки		0,60	0,60						
	сахар									
	Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	5,190	№13 СБ дошк 2016
	цельная - бройлеры с/м		26,3	17,1						
	или фарш куриный		18,00	17,1						
	лук репчатый		1,79	1,5						
	лук репчатый		1,44	1,2						
	яйцо куриное		0,15	0,15						
	соль иодированная			15						
	масса готовых фрикаделек		79,8	60						
	картофель		10	8						
	морковь		9,52	8						
	лук репчатый		8,00	8,00						
	суховая заправка (звездочки)		4,00	4,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	соль иодированная		132,00	132,00						
	бульон или вода									
	Котлеты рубленые из говядины	70	51,16	49	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
	говядина б/х (котлетное мясо)		51,45	49						
	или фарш говяжий		14,64	12,3						
	Лук репчатый		11	11						
	Хлеб пшеничный		14,7	14,7						
	Вода		4,00	4,00						
	Сухари панировочные		0,7	0,7						
	соль иодированная			75,3						
	масса полуфабриката		1	1						
	масло растительное									
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3	27,00	27,00	3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
	Крупа ячневая		104,00	104,00						
	Вода		3,00	3,00						
	Масло сливочное		0,30	0,30						
	соль иодированная				0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Напиток из сухофруктов	-180	15,30	15,00						
	сухофрукты		6,00	6,00						
	Сахар		183,00	183,00						табл 6 стр 144_Дели + 2012
	вода									
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	10,43	
	Итого:	683			22,94	24,11	104,44	684,14		
УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,28	№420 СБ дошк 2016

25.01.23

4 ДЕ

Возрастная

батон

хлеб пше

хлеб рж

куры/цы

горох

ячневая

мука п

сахарн

соль

масло

масло

сыр г

молок

катык

смет

чай

коф

бана

ябл

пов

ф

ка

лу

мо

св

д

я

Утверждено
Директор ООО «АВК-Пэймент»
Размещено в РД



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

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Мухоморова
08.10.23

Дата	Наименование продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сторож. рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	10	10	4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		7,5	7,5						
	Крупа пшеничная		75	75						
	Молоко		48	48						
	Вода		2	2						
	Сахар		0,4	0,4						
	соль поваренная		3	3						
	Масло сливочное				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,50						
	Кофейный напиток		6,00	6,00						
	Сахар		90,00	90,00						
	Молоко		108,00	108,00						
	Вода									№1 Дели сб дошк 2016
	Бутерброд, с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		
	Батон вареной		5	5						
	Масло сливочное				8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
	Итого:	353								№415 Дели 2016
	2 - ой ЗАВТРАК	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	
	Сок									
	в ассортименте в вид указанное	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
	Итого:									
	ОБЕД									
	Салат из моркови с яблоками	40	37,80	30,00	0,42	0,07	3,41	15,96	1,70	№41 сб дошк 2016
	морковь		11,40	10,00						
	яблоки		0,40	0,40						
	сugar									
	Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,190	№418 сб дошк 2016
	пыльца - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	лук репчатый		1,19	1						
	яйцо куриное		0,96	0,8						
	соль поваренная		0,1	0,1						
	масло сливочное			10						
	картофель		59,9	45						
	морковь		7,5	6						
	лук репчатый		7,14	6						
	суповая заправка (звездочки)		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	вода		114,00	114,00						
	Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо БХ)		36,57	35						
	или фарш говяжий		36,75	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	суповая заправка		2,8	2,8						
	соль поваренная		0,4	0,4						
	масло сливочное			62						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,36	2,36	28,88	113,00		ТТК №3Д
	Крупа гречневая		23,00	23,00						
	Вода		88,00	88,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,25	0,25						
	Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№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	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
	Итого:	555,00			17,43	18,03	84,25	528,97	7,99	
	УПЛОТНЕННЫЙ ВОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 сб дошк 2016
	ацкомолочный напиток		155	150						
	ацкомолочный напиток	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		31,34	37,9						
	масло сливочное			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						

Утверждено
Директор ОУ «Центр образования № 136»
Размещено в Р.П.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Мухомарова
02.10.23

День	Наименование продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборка рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды				
ЗАВТРАК											
	Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13,50	13,50	5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д	
	Крупа рисовая		10,00	10,00							
	Крупа пшениная		90,00	90,00							
	Молоко		68,00	68,00							
	Вода		2,50	2,50							
	Сахар		0,50	0,50							
	соль иодированная		5	5							
	Масло сливочное									№414 сб дошк 2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17		
	Кофейный напиток		6,00	6,00							
	Сахар		90,00	90,00							
	Молоко		108,00	108,00						№1 сб дошк 2016	
	Вода										
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60			
	Батон нарезной		5,00	5,00							
	Масло сливочное										
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	400			10,50	16,76	55,33	415,23	2,02		
	Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90			18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00		18,18	76,32	3,60	
ОБЕД											
	Салат из моркови с яблоками	60	56,28	45,00	0,85	0,11	5,17	24,24	3,75	№39 сб дошк 2016	
	морковь		17,10	15,00							
	яблоки		0,60	0,60							
	сахар										
	Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	5,190	№13 СБ дошк 2016	
	цельная - бройлеры с/м		26,3	17,1							
	или фарш куриный		18,00	17,1							
	лук репчатый		1,79	1,5							
	лук репчатый		1,44	1,2							
	яйцо куриное		0,15	0,15							
	соль иодированная			15							
	масса готовых фрикаделек		79,8	60							
	картофель		10	8							
	морковь		9,52	8							
	лук репчатый		8,00	8,00							
	суховая заправка (звездочки)		4,00	4,00							
	Масло растительное		0,70	0,70							
	соль иодированная		132,00	132,00							
	бульон или вода										
	Котлеты рубленые из говядины	70	51,16	49	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023	
	говядина б/х (котлетное мясо)		51,45	49							
	или фарш говяжий		14,64	12,3							
	Лук репчатый		11	11							
	Хлеб пшеничный		14,7	14,7							
	Вода		4,00	4,00							
	Сухари панировочные		0,7	0,7							
	соль иодированная			75,3							
	масса полуфабриката		1	1							
	масло растительное										
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3	27,00	27,00	3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д	
	Крупа ячневая		104,00	104,00							
	Вода		3,00	3,00							
	Масло сливочное		0,30	0,30							
	соль иодированная									№394 СБ дошк 2016	
	Напиток из сухофруктов	-180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65		
	сухофрукты		6,00	6,00							
	Сахар		183,00	183,00						табл 6 стр 144_Дели + 2012	
	вода										
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	10,43		
Итого:		683			22,94	24,11	104,44	684,14			
УЩОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
	Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,28	№420 СБ дошк 2016	

25.01.23

4 ДЕ

Возрастная

батон

хлеб пше

хлеб рж

куры/цы

горох

ячневая

мука п

сахарн

соль

масло

масло

сыр г

МОЛОК

катык

смет

чай

коф

бана

ябл

пов

ф

ка

лу

МО

СВ

Д

Я

	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный	8,25		8,25						
	яйцо	6,3		5,25						
	молоко	12		12						
	масло сливочное	2,25		2,25						
	соль иодированная	0,4		0,4						
	Масло растительное	1		1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко	10		10						
	масло сливочное	1,1		1,1						
	Мука пшеничная	1,1		1,1						
	Вода	10		10						
	Сахар	0,2		0,2						
	соль иодированная	0,13		0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель	159,60		119,70						
	Молоко	22,12		21,00						
	Масло сливочное	5,00		5,00						
	соль иодированная	0,52		0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411,сб дошк 2016
	чай весовой	0,45		0,45						
	сахар	6,00		6,00						
	Вода	180,00		180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +,2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		636			23,15	19,25	65,42	527,87	18,42	
ВСЕГО:		1899,00			57,48	60,11	243,38	1703,56	34,47	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк2016
		30	30						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	1,51	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		144,00	144,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы с рисовой крупой	200			11,19	10,93	31,80	282,55		№321,сб дошк2016
		85,3	80,5						
			35,0						
		6,0	6,0						
		14,28	12,0						
		26,9	21,5						

Кисель	Крупа рисовая томатная паста вода питьевая соль иодированная масса готового риса с масса готового плова	180	58,0 3,5 123,0 0,4	58,0 3,5 123,0 0,4	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат Сахар вода	30	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		702			19,21	21,27	94,05	671,87	12,27	
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка, катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
		Запеканка творожная с повидлом	130/20	122,00 7,80 6,24 10,00 5,20 5,20 5,20 0,65	119,60 7,80 5,20 10,00 5,20 5,20 5,20 0,65	9,36	10,09	25,31	273,51	0,70
Булочка дорожная	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная масса готовой запеканки Повидло	50	20,40	20,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 1,20 1,00 1,00	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 1,20 1,00 1,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,90 6,00 8,00 180,00	0,90 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 410,412,сб дошк 2016
		Итого:	573			18,09	21,60	60,17	552,29	4,07
ВСЕГО:		1778,00			49,80	60,14	219,76	1698,03	27,85	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
Итого:	406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016

	капуста свежая		70,00	55,50							
	масса прогретой капусты			50,00							
	морковь		7,50	6,00							
	Сахар		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016	
	крупя пшениная		12,00	12,00							
	картофель		80,00	60,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		120,00	120,00							
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00							
	Хлеб пшеничный		38,90	37,00							
	Вода		9,00	9,00							
	соль иодированная		12,00	12,00							
	Масса полуфабриката		0,35	0,35							
	Масло растительное			57,00							
	Соус молочный:		0,70	0,70							
	Молоко			25,00							
	Масло сливочное		12,50	12,50							
	Мука пшеничная		1,30	1,30							
	Вода		1,3	1,3							
	Сахар		12,50	12,5							
	соль иодированная		0,30	0,3							
			0,3	0,3							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16	0,00	№219 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		45,5	45,50							
	вода		275,0	275,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масло сливочное		3,0	3,0							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	2016	
	урюк		18,4	18,0							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		673			18,75	18,99	79,13	567,38	11,76		
Молоко кипяченое (молоко)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	2016	
	молоко		189	180							
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00							
	хлеб пшеничный		63,00	60,00							
	яйцо		12,00	12,00							
	масло сливочное		9,60	8,00							
	соль иодированная		3,00	3,00							
	вода питьевая		0,12	0,12							
			12,00	12,00							
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		636			26,07	21,52	67,24	571,18	112,31		
ВСЕГО:		1895			57,52	54,38	236,04	1673,39	129,73		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша джевая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д

	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		596			25,30	32,19	57,24	620,52	1,69	
ВСЕГО:		1824			62,67	72,32	215,28	1773,80	111,63	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,59	№101, сб дошк 2016
геркулес		12,00	12,00						
вода		60,00	60,00						
Молоко		140,00	140,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	420			10,25	12,59	32,50	290,75	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с вермишелью и с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,06	№88 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,30	17,10						
лук репчатый		17,95	17,10						
яйцо куриное		1,79	1,50						
вода		1,44	1,20						
соль иодированная		1,50	1,50						
масса готовых фрикаделек		0,15	0,15						
картофель		80,00	60,00						
морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
вермишель		8,00	8,00						
вода		140,00	140,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Соус сливочный с сыром и чесноком	70			4,76	4,77	6,77	88,90	1,00	№39, сб дошк 2016
минтай ПБГ		81,60	60,00						
масса отварной рыбы			50,00						
молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
яйцо куриное		10,50	8,75						
масса пф			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,40	46,40						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		98,00	98,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из яблок	180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		31,92	28,0						
вода		183,0	183,0						
сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	683			15,45	14,89	80,73	576,61	11,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016

(молоко)	молоко		189,00	180,00								
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12		№308 СБ дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50								
	или фарш говяжий		39,40	37,50								
	масло сливочное		2,80	2,80								
	масса готового мясного			30,00								
	Картофель		190,70	143,45								
	масса отварного протертого картофеля			136,60								
	Лук репчатый		12,72	10,60								
	масло растительное		1,80	1,80								
	масса припущенного лука			7,70								
	Масло сливочное		1,80	1,80								
	соль иодированная		0,60	0,60								
	сулари панировочные		3,20	3,20								
	масса полуфабриката			175,00								
	выход готовой запеканки			150,00								
	Соус сметанный :			30,00								
	Сметана		7,50	7,50								
	Мука пшеничная		2,00	2,00								
	вода		22,50	22,50								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 412,сб дошк Дели2016	
	чай весовой		0,90	0,90								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55			табл 6 стр 136,Дели +,2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		598			26,64	25,07	62,34	573,82	10,29			
ВСЕГО:		1881,00			53,24	52,56	193,75	1517,50	27,61			

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	10,45	44,63	320,36	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк_2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленые порционно	50			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№70 сб шк 2017
		91,00	50,00						
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 99,сб шк 2017
		66,5	50						
		31,25	25						
		10	8						
		9,6	8						
		3,6	3,6						
		0,8	0,8						
		135	135						
		7	7						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	200			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
		97,60	92,00						
			40,00						
		186,20	140,00						
		17,85	15,00						
		18,75	15,00						
		5,00	5,00						

Кисель	Томатная паста		5,00	5,00						ТТК
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса тушеных овощей	180		160,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	Сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
	вода	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		662			23,06	28,31	59,83	601,56	18,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
	Запеканка творожная с повидлом	130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016
Напиток из шиповника	Творог		122,00	119,60						№399 сб дошк 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,24	5,20						
	Сахар		10,00	10,00						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	масса готовой запеканки			130,00						
	Повидло		20,40	20,00						
Кандитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		531			16,32	16,31	50,71	458,64	91,24	
ВСЕГО:		1697			49,78	55,47	164,97	1427,56	120,67	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
							Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д	
		Крупа кукурузная	22,50	22,50						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль йодированная	0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016	
		Кофейный напиток	2,50	2,50						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00					№15 сб шк 2017	
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07		
Итого:	410			14,60	16,67	71,50	494,71	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
	Итого:	180		0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016	
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00						
		масло растительное	2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180/10			6,11	6,12	13,58	143,56	4,50	№91 сб дошк 2016	
		цыплята - бройлеры с/м	24,4	23						
		масса отварной птицы		10						
		картофель	79,8	60						
		Морковь	9	7,20						
		Лук репчатый	8,6	7,20						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		соль йодированная	0,6	0,6						
		Бульон	135	135						
		клецки:		18						
		мука пшеничная в/с	5,50	5,50						
		Масло сливочное в/с	0,60	0,60						
		яйцо	1,92	1,60						
		вода	8,80	8,80						

Рагу из овощей с мясным фаршем	соль йодированная	0,16	0,16							№148 ,сб дошк 2016	
	масса теста		16,20								
	масса готовых клецек		18,00								
	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05			
	говядина б/к (котлетное мясо)	65,60	62,50								
	фарш говяжий	65,60	62,50								
	Масло растительное	2,50	2,50								
	масса готового мясного фарша		50,00								
	картофель	63,44	47,70								
	морковь	31,92	24,00								
	масса запеченной моркови		22,00								
	Лук репчатый	24,00	20,00								
	масса припущенного лука		16,00								
	капуста свежая	43,75	35,00								
	масса припущенной капусты		31,00								
	соль йодированная	0,80	0,80								
	Масло растительное	5,00	5,00								
	соус:										№366 ,сб дошк 2016
	вода	40,00	40,00								
	Масло сливочное	1,80	1,80								
Мука пшеничная	1,80	1,80									
Морковь	3,20	2,40									
Лук репчатый	1,44	1,20									
томатная паста	2,40	2,40									
Масло сливочное	0,60	0,60									
сахар	0,40	0,40									
соль йодированная	0,40	0,40									
масса соуса		40,00									
масса рагу с фаршем		200,00									
75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04		№410,468 шк 2017		
Ватрушка с творогом	мука пшеничная	39,75	39,75								
	Яйцо куриное	2,52	2,10								
	Масло сливочное	1,80	1,80								
	вода питьевая	16,00	16,00								
	сахарный песок	2,10	2,10								
	дрожжи сухие	0,30	0,30								
	соль йодированная	0,60	0,60								
	мука пшеничная	1,80	1,80								
	творог	30,00	29,25								
	Яйцо куриное	1,62	1,35								
	сахарный песок	1,65	1,65								
	мука пшеничная	1,35	1,35								
	Яйцо куриное	1,8	1,5								
	Масло растительное	0,3	0,3								
	Масло растительное	0,3	0,3								
180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65		№394 Сб дошк 2016		
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	15,30	15,00								
	Сахар	6,00	6,00								
	вода	183,00	183,00								
45		45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Хлеб ржаной	740		34,61	39,79	92,98	881,83	30,24				
Итого:											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28		
сахар		3,00	3,00								
Котлеты рыбные любительские	75			10,11	3,18	8,01	101,29	2,60		№272 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	89,0	65,5								
	Морковь	68,8	65,5								
	масса отварной моркови	19,1	15,3								
	хлеб пшеничный		15,0								
	вода	6,3	6,3								
	Лук репчатый	7,5	7,5								
	масса пассерованного лука	12,0	10,0								
	яйцо		5								
	соль йодированная	10,5	8,8								
	Масса полуфабриката	1,0	1,0								
Масло растительное		93,8									
2,5		2,5									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48		№180, сб дошк 2016	
	крупка гречневая	54,70	54,70								
	вода питьевая	82,00	82,00								
	соль йодированная	0,33	0,33								
	масса каши		115,00								
	морковь	22,00	17,00								
	лук репчатый	2,40	1,50								
	масса каши с овощами		130,00								

Чай с мармеладом	масло сливочное	170/10	3,00	3,00	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		601			21,57	10,38	67,26	448,58	4,38	
ВСЕГО:		1931			71,68	66,84	249,91	1901,44	40,32	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	55,46	401,88	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми бобами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 сб.2016
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,95	11,39	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон или вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
вода		33,30	31,70						
рис		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Вода		275,00	275,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	2016
урюк		18,4	18,0						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Итого:		680			17,85	21,80	78,17	586,56	20,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо	150	96	80	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси		2,5	155						
	масло сливочное		0,4	0,4						
	соль иодированная			150						
Чай с сахаром	масса готового омлета	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		566			23,00	31,55	46,94	563,96	2,63	
ВСЕГО:		1766			54,08	68,39	205,77	1666,40	115,56	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк2016
		30	30						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,16	№82 сб дошк2016
		17,5	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			20						
		19,8	60						
		8	8						
		10	8						
		4,10	4						
		3	3						
		21,84	12						
		0,7	0,7						
		132	132						
		7	7						
Виточки рыбные из минтая	80/3			9,78	8,39	11,79	162,20	0,26	№234 Сб 2017
		72	53						
		55,65	53						
		14,4	12						
		1	1						
		12	12						
		17	17						
		0,5	0,5						
		8	8						
			93						
		2	2						
		3	3						

Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№339 СБ дошк
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						таол в стр 134,дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		735			22,99	24,20	91,23	688,17	27,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	9,36	99,60	1,26	№420 СБ дошк 2016
Королевская ватрушка		150	185	180	18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	15.02.2023
	посыпка низ:			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка			110,00						
	1 яйцо		10,50	10,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка верх:			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная в/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,411 сбдошк Дели2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		623			24,19	15,89	83,75	577,08	14,17	
ВСЕГО:		1947			62,09	53,79	258,81	1784,20	47,06	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			10,19	11,33	44,18	340,20	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
		14,00	14,00						
		1,00	1,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,24	0,24						
			16,00						
			40,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						

Биточки "Домашние"	соль йодированная	70	0,70	0,70	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		80,00	55,00						
	Морковь		17,5	14,00						
	Лук репчатый		12	10,00						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	Яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5	5						
	Масло растительное		2	2						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	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						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		675			19,63	38,47	57,09	712,53	25,77	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		546			18,26	16,93	55,66	448,98	92,51	
ВСЕГО:		1721			48,49	67,13	166,73	1548,71	130,31	
ИТОГО за 10 дней		18339			567	611	2154	16695	785	
В среднем на 1 ребенка в		1834			57	61	215	1669	79	

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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости;

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%

Утверждаю

Директор ООО "АБК - Пэймент"

Рахматуллин Р.Р.




Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной организации

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях

с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерорд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели со дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,750	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп со звездочками и картофелем. с куриными	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,190	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
лук репчатый		1,19	1						
яйцо куриное		0,96	0,8						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
картофель		59,9	45						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,14	6						
суповая заправка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023

	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
	или фарш говяжий		36,75	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	сухари панировочные		2,8	2,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабриката			62						
	Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		110/2			2,56	2,36	28,88	113,00		ТТК №3Д
	Крупа ячневая		23,00	23,00						
	Вода		88,00	88,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						табл о стр 144,дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		555,00			17,43	18,03	84,25	528,97	7,99	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 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						
Шюре 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			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл о стр 144,дели + 2012
Итого:		542,00			18,48	16,84	56,57	452,13	15,72	

ВСЕГО:	1650,00			45,90	46,56	207,68	1394,54	29,55	
--------	---------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		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			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	358			9,96	15,01	46,75	368,45	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
огурцы соленые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк2016
Капуста свежая		15,6	12,5						
Картофель		16,63	12,5						
Морковь		11,25	9,0						
Лук репчатый		7,80	6,5						
Свекла		32	25,0						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,65	0,7						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Плов из отварной птицы с рисовой крупой	150			8,91	8,22	23,16	212,45		№321, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		65,9	62,1						
масса отварной мякоти птицы			27,0						
Масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		10,7	9,0						
Морковь		20,38	16,3						
Крупа рисовая		44,0	44,0						

Кисель	вода питьевая		65,0	65,0							
	Соль йодированная масса готового риса с овощами		0,3	0,3							
	масса готового плова			125,0							
		150				0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5							
	Сахар		5	5							
	вода		150	150							табл о стр 144, дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30			
Итого:		532			13,42	15,86	60,92	462,59	9,67		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017	
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016	
			155	150							
			103,2	101,2							
			6,6	6,6							
			5,28	4,4							
			8,8	8,8							
			4,4	4,4							
			4,4	4,4							
			4,4	4,4							
			0,55	0,55							
				110							
Булочка дорожная		50	20,40	20,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016	
			30,50	30,00							
			1,00	1,00							
			6,00	6,00							
			6,50	6,50							
			0,30	0,30							
			0,20	0,20							
			15,30	15,30							
				57,00							
			1,20	1,20							
			1,00	1,00							
				2,00							
			1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010	
			0,8	0,8							
			5	5							
			5,55	5							
			150,0	150,0							
Итого:		490			12,36	15,72	54,47	398,87	3,08		
ВСЕГО:		1480,00			36,14	46,99	171,93	1276,91	24,25		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						

	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром		170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
Бутерорд с маслом сливочным	Вода	25/5	90	90	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели со дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			8,52	11,10	50,22	334,35	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты		40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		47,25	37,80						
	масса прогретой капусты			34,00						
	морковь		5,00	4,00						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшенной крупой на кубинном бульоне		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная		10	10						
	картофель		66,5	50						
	Морковь		8,75	7						
	Лук репчатый		8,33	7						
	Масло растительное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		100,0	100,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	или фарш куриный		30,77	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						

Компот из урюка	масло сливочное	150	3	3	0,35	0,02	13,83	56,83	2,03	№394 сб дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,дели + 2012
Итого:		515			15,05	14,81	64,85	456,92	9,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко									
Фрикадельки рыбные отварные		60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
	или фарш рыбный		47,25	45,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,дели + 2012
Итого:		530			20,93	18,31	58,93	487,35	93,92	
ВСЕГО:		1595			45,50	44,21	194,20	1363,42	109,03	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			3,05	6,11	19,47	145,06		ТТК №10Д
ЗАВТРАК									
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						

Бутерброд с маслом сливочным. с повидлом	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
	Батон нарезной	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк2016
	Масло сливочное повидло		25	25						
			5	5						
			20,4	20						
Итого:		363			7,90	12,88	55,74	368,14	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:		120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	1,170	№36 сб дошк 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки		8,00	7,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	Масло растительное		2,00	2,00						
		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
Птица, тушенная в соусе с овощами	Бульон		105	105						
		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		73	69,0 30,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№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	13,86	69,30		табл 0 стр 144, делии + 2012
Итого:		525			19,88	17,12	52,75	446,53	13,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
			155	150						
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						

Чай с сахаром	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омпета			130						
		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
Булочка с сахаром	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	твол о стр 134,дели + 2012	
Итого:		495			21,04	29,68	46,02	508,54	1,40	
ВСЕГО:		1503			50,62	60,28	179,71	1437,21	106,40	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
вода		54,00	54,00						
Молоко		126,00	126,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Сахар		0,80	0,80						
Соль		0,70	0,70						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерорд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			8,87	12,10	29,32	270,53	2,09	
2 - ой ЗАВТРАК Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,750	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						

Суп картофельный с вермишелью и с кубинными	сахар	150/10	0,40	0,40	3,49	2,86	10,48	88,11	5,05	№88 сб дошк 2016								
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40														
	лук репчатый		11,97	11,40														
	яйцо куриное		1,19	1,00														
	вода		0,96	0,80														
	соль		1,00	1,00														
	масса готовых фрикаделек		0,10	0,10														
	картофель		66,50	50,00														
	морковь		7,50	6,00														
	Лук репчатый		7,20	6,00														
	Масло растительное		1,50	1,50														
	вермишель		6,00	6,00														
	соль		0,50	0,50														
	вода		115,00	115,00														
Суфле рыбное в молочном соусе	минтай ПБГ	50	58,80	43,20	3,40	3,41	4,84	63,50	0,72	№284,3/1 сб дошк 2016								
	масса отварной рыбы			36,00														
	молоко		13,00	13,00														
	Масло сливочное		2,00	2,00														
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00														
	вода		3,00	3,00														
	соль		0,10	0,10														
	масса соуса молочного			17,00														
	яйцо куриное		8,04	6,70														
	масса пф			57,00														
	Масло растительное		1,70	1,70														
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		Крупа рисовая	110/3							39,30	39,30	2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
			соль иодированная								0,50	0,50						
			Вода питьевая								82,50	82,50						
Масло сливочное		3,00	3,00															
Компот из яблок		яблоки свежие	150		27,4	24,0	0,12	0,12	3,98	58,36	0,68	№390 СБ дошк 2016						
		вода			152,0	152,0												
	сахар	5,0		5,0														
	Хлеб ржаной			40	40	40							2,64	0,48	15,84	79,20		таин о стр 144, дели + 2012
Итого:		553			12,73	11,56	66,10	467,60	8,20									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Молоко кипяченое		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016								
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	молоко	130/20	158	150	15,70	17,03	19,49	285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016								
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,40	34,00														
	или фарш говяжий		35,70	34,00														
	масло сливочное		2,40	2,40														
	масса готового мясного фарша			26,00														
	Картофель масса отварного протертого картофеля		165,60	124,5/120,4														
	Лук репчатый		10,80	9,00														
	Масло растительное		1,60	1,60														
	масса припущенного лука			6,50														
	Масло сливочное		1,60	1,60														

	соль иодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	соус сметанный :			20,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15,0	15,0	1,35	2,70	9,60	67,47		табл о стр 134,дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:		495			23,01	23,66	51,30	502,47	8,42	
ВСЕГО:		1618			45,62	47,31	166,92	1325,40	22,71	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели со дошк 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			7,14	13,08	37,11	293,75	1,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленые порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017
		54,60	30,00						
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 99, сб шк 2017
		60	45						
		25	20						
		8,75	7						
		8,4	7						
		3	3						
		0,65	0,65						
		115	115						

Жаркое из отварной птицы по-домашнему	Сметана	150	5	5	12,50	13,95	12,78	227,57	5,21	ТТК 580/а от 24.06.2020
	пыльца - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы		73,20	69,00						
	картофель		140,00	105,00						
	лук репчатый		13,80	11,50						
	морковь		14,38	11,50						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	Томатная паста		3,75	3,75						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса тушеных овощей			120,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	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	13,86	69,30		табло с/р 144,дени + 2012
Итого:		520			17,28	20,85	46,97	457,15	13,96	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом	кисломолочный напиток	110/20	155	150	4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 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						
	масса готовой запеканки			110						
	Повидлю		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	крекер	10	10,0	10,0	0,90	1,80	6,40	44,98		
Итого:		445			10,28	10,73	40,20	287,22	76,06	
ВСЕГО:		1415			35,11	45,06	134,08	1085,12	101,15	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
ЗАВТРАК									
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016

Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
		25/5				1,92	4,36	12,92	98,50	
Сыр порционно	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07		№15 сб шк 2017
Итого:	363				12,70	14,30	58,76	414,81	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60		№10 СБ дошк 2016
			48,10	28,80						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
	масло растительное	150/10	1,50	1,50	4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		24,4	23						
	масса отварной птицы			10						
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная в/с		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						
масса готовых клецек			15							
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05		№148 ,сб дошк 2016
			52,20	50,00						
			52,50	50,00						
			2,00	2,00						
				40,00						
			46,55	35,00						
			23,40	17,60						
				16,00						
			18,48	15,40						
				12,32						
			32,13	25,70						
				22,70						
			0,50	0,50						
			4,00	4,00						
										№366 ,сб дошк 2016
			33,00	33,00						
			1,50	1,50						
			1,50	1,50						
			2,66	2,00						

	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						табл о стр 144, доли + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		575			25,54	29,25	69,64	654,96	21,82	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Котлеты рыбные любительские		60			8,09	2,54	6,41	81,00	2,08	№272 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		72,0	52,5						
	или фарш рыбный		55,1	52,5						
	Морковь		15,1	12,2						
	масса отварной моркови			12,0						
	хлеб пшеничный		5,0	5,0						
	вода		6,0	6,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	масса пассерованного лука			4						
	яйцо		8,4	7,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Масса полуфабриката			75,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						

	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						табл о стр 134, дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		529			17,62	8,12	59,81	382,69	3,56	
ВСЕГО:		1667			56,86	51,66	208,41	1537,25	31,29	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	353			9,83	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 сб 2016
		13,76	10,00						
		10,20	8,00						
		7,56	6,00						
		14,56	8,00						
		7,14	6,00						
		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем. со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, 128 сб дошк 2016
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Гуфтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
		39,10	25,40						

	или фарш куринный		26,67	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	рис		3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	2,03	№394 сб дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						табл 6 стр 144,дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		553			14,39	17,12	63,57	470,92	16,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	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 табл 6 стр 134,дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		480			19,88	27,44	41,68	493,52	2,19	
ВСЕГО:		1506			45,91	57,31	176,86	1416,98	110,49	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						

	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром		170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
Бутеррод с сыром, маслом сливочным	Вода	25/5/5	90	90	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		354			9,84	11,68	45,68	329,48	1,87	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
	в ассортименте в индивидуальной упаковке									
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты		40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		47,25	37,80						
	масса прогретой капусты			34,00						
	морковь		5,00	4,00						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со	соль йодированная	150/10/6	0,20	0,20	2,73	5,28	8,20	94,67	2,15	№82 сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11						
	лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо куриное		0,96	0,8						
	вода		1	1						
	соль		0,1	0,1						
	масса готовых фрикаделек			10						
	картофель		59,85	45						
	крупа перловая		6	6						
	морковь		7,5	6						
	лук репчатый		3,57	3						
	Масло растительное		2	2						
	огурцы соленые		16,38	9						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Бульон или вода		114	114						
	сметана		6	6						
Биточки рыбные из минтая		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,26	№234 Сб 2017
	минтай ПБГ с/м		45,3	33						
	или фарш минтая		34,65	33						
	лук репчатый		9	7,5						
	масло растительное		0,65	0,65						
	хлеб пшеничный		8	8						
	вода питьевая		11	11						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	сухари панировочные		5	5						

Пюре Картофельное	масса полуфабриката			58						№ 339 СБ дошк 2016
	масло растительное		1,5	1,5						
	масло сливочное		2	2						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
Кисель	Масло сливочное		4,20	4,20						ТТК
	соль иодированная		0,45	0,45						
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30			
Итого:	588			17,00	18,10	72,87	533,34	19,63		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
			155	150						
Королевская ватрушка		120			14,75	8,77	46,69	323,20	0,06	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			32,80						
	Масло сливочное		8,56	8,56						
	мука пшеничная в/с		16,80	16,80						
	сахарный песок		8,56	8,56						
	творожная начинка:			88,00						
	Творог		62,80	62,80						
	Сахарный песок		12,00	12,00						
	Яйцо куриное		14,40	12,00						
	посыпка верх:			13,00						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	мука пшеничная в/с		6,24	6,24						
	сахарный песок		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			133,60						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:	530			19,60	12,94	69,65	474,98	13,13		
ВСЕГО:	1672			47,44	42,71	208,41	1422,61	38,63		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
бутерорд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деги сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353,00			10,55	13,04	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		10,5	10,5						
мука на подпыл		0,72	0,72						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,18	0,18						
Масса подсушенной лапши			12						
масса вареной лапши			30						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		57,6	40						
или фарш куриный		42	40						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		9	7,5						
соль йодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,5	3,5						
масло растительное		1,5	1,5						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной 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						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		35,00	35,00						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						

	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	3,98	58,36	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						табл о стр 144,дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		545			14,50	29,05	44,18	545,48	19,40	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
	сыр голландский		8,16	8						
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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл о стр 134,дели + 2012
Итого:		510			15,56	14,51	47,24	382,51	77,10	
ВСЕГО:		1508,00			41,01	57,00	150,78	1333,73	108,34	
ИТОГО за 10 дней		15614,00			450,09	499,10	1798,96	13593,17	681,84	
в среднем на 1 ребенка в день		1561,40			45,01	49,91	179,90	1359,32	68,18	

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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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