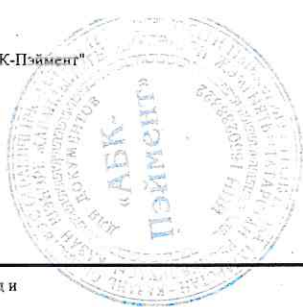




**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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 дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
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						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 дошк. СБ 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
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)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль 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)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			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 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						
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	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	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
Итого:		562			19,62	14,51	79,80	538,56	6,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	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 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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)										
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1553			47,73	44,73	192,35	1379,62	33,91	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошколь. 2016
Картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	лук репчатый	2,40	2,00						
	масло растительное	2,00	2,00						
		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43 №63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,0					
	Картофель		15,96	12,0					
	Морковь		9,38	7,5					
	Лук репчатый		7,14	6,0					
	Свекла		30,72	24,0					
	Масло растительное		3,00	3,0					
	Сахар		0,15	0,15					
Плов из отварной птицы	Томатная паста		1,50	1,5					
	соль иодированная		0,50	0,5					
	Бульон		120,00	120,0					
	Сметана		5,00	5,0					
		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52 №321, сб дошк 2016
	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					
Компот из свежих яблок	Крупа рисовая		32,0	32,0					
	вода		65,0	65,0					
	соль иодированная		0,5	0,5					
	масса гарнира			126,0					
		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					
		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00 табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		550			18,96	15,39	81,71	546,05	13,80
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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 Дели 2016
	чай десовый		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150,0	150,0					
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70	№453 сб дошк 2016
	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			39,90					
	для крошки:								
	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 Дели 2016
Итого:		525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73
ВСЕГО:		1584			57,22	54,71	207,88	1559,65	23,08

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3								ТТК №10Д
				4,70	4,80	23,25	171,47		
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						

Чай с молоком, сахаром	Сахар	2	2						
	соль иодированная	0,4	0,4						
	Масло сливочное	3	3						
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38 №413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45						
	Сахар	6	6						
	Молоко	92	90						
	Вода	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						
Итого:		359			9,65	11,55	46,65	345,73	1,38
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45 №420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	1,04 Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
	капуста квашеная		34,32	24,00					
	лук репчатый		3,60	3,00					
	сахарный песок		1,50	1,50					
	масло растительное		1,50	1,50					
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95 №86 сб дошк 2016
	крупка 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 иодированная		0,5	0,5					
	Бульон		105,00	105,00					
Гуляш из отварной индейки		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55 №260 сб реценсур 2017
	филе индейки		42,00	42,00					
	Соль йодированная		0,30	0,30					
	масса отварного филе индейки			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					
	Соль йодированная		0,15	0,15					
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50					
	вода		231,00	231,00					
	соль иодированная		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
Итого:		558			20,31	12,50	72,48	492,70	7,37
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные 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)		41,10	30,0					
	или фарш рыбный		31,50	30,0					
	хлеб пшеничный		4,00	4,00					
	вода питьевая		6,50	6,50					
	Лук репчатый		9,00	7,50					
	масло растительное		0,60	0,60					
	масса притушенного лука			3,75					
	яйцо куриное		0,72	0,60					
	соль иодированная		0,35	0,35					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			47,2					
	Масло растительное		1,00	1,00					
	масса готовых котлет			40,0					
				20,0					
	соус томатный с овощами			20,0					
	лук репчатый		2,4	2,00					
	морковь		5,0	4,00					
	масло растительное		0,6	0,60					
	бульон или вода		20,0	20,0					
	Масло сливочное		0,9	0,9					
	мука пшеничная		0,9	0,9					
	морковь		1,5	1,2					

	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
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 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, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		475			12,65	14,50	74,25	485,93	64,74	
ВСЕГО:		1542			46,95	42,30	199,69	1400,36	73,94	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
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	180/6			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 дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошколь. 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	№87 СБ дошк. 2016
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
Лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
Соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, сб дошк 2016
Цыпята - бройлеры с/м		67,60	44,00						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Вода		14,00	14,00						
Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
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 урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00
	урюк		15,3	15,0					№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			24,0					
	Вода		152	152,0					
	сахар		5	5					
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			17,29	25,26	54,59	525,38	18,04
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00	1Т по АИ 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 водированная		0,30	0,30					
	масса теста			37,50					
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00					
	или фарш говяжий		17,85	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
	чай весовой		0,4	0,4					№410, 411 Дели 2016
	Сахар		5	5					
	Вода		150	150					
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00
									№418 Дели 2016
Итого:		430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02
ВСЕГО:		1489			42,27	48,16	164,10	1282,81	24,42

День 5 - ый

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	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	396			10,77	12,23	38,94	308,44	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
		2	2						

Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			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						
бульон		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
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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 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 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
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:	415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:	1508			46,40	54,26	148,64	1279,70	33,10	

2 недели

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		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

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
		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:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат с картофелем и соевыми бобами		40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк 2016
	Картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	огурцы соевые		21,84	12,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		9,38	7,5						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Масло растительное		3,00	3,0						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,5						
	соль иодированная		0,50	0,5						
	Бульон		120,00	120,0						
	Сметана		5,00	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 или фарш куриный		40,00	26,00						
	хлеб пшеничный		27,30	26,00						
	Вода		6,00	6,00						
	Лук репчатый		8,00	8,00						
	Масло растительное		9,60	8,00						
	Масса припущенного лука		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		6,00	6,00						
	Масса полуфабриката		2,70	2,70						
	Масло растительное			48,00						
	масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
	сметанно-томатный соус			40,00						
	сметана			20,00						
	Мука пшеничная		5,00	5,00						
	вода		1,50	1,50						
	томатная паста		15,00	15,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
			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
Итого:		550			13,24	13,56	67,46	452,22	7,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м Б1)		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		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						

Чай с мармеладом	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
		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 Дели 2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1622			38,64	36,43	203,33	1304,54	13,35	

День 7 - ой

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		
ЗАВТРАК									
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 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						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	150/10			4,13	3,93	11,35	106,16	3,50	№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 йодированная		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						
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		№299, СБ дошкольн. 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						

	соль иодированная		0,40	0,40					
	масса полуфабриката			62,00					
	масло растительное		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					
Компот из свежих яблок	соль иодированная	150	0,45	0,45	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
Итого:		545			18,04	18,63	73,50	544,43	18,71
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21 №249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50					
	Манная крупа		8,80	8,80					
	Яйцо		5,28	4,40					
	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)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00 №386 СБ дошк. 2016
Итого:		405			17,64	12,45	55,13	403,65	85,21
ВСЕГО:		1459			49,50	46,40	181,58	1368,63	105,54

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,83	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 С6 дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоком	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк. 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
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 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						

	или фарш куряный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	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
	крупка 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
Итого:		542			14,82	11,62	68,11	426,36	9,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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 Кулинар 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 Дели 2016
Итого:		545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:		1598			46,98	52,60	176,96	1386,10	17,21	

День 9-ый

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецентур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
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 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 дошк 2016
Батон нарезной		25	25						

Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко	158	150						
Итого:		150		4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	
ОБЕД									
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
картофель		13,76	10,00						
свекла		10,2	8,00						
морковь		7,56	6,00						
огурцы соленные		14,56	8,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
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 соленные		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски	30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
филе индейки		42	42,0						
соль йодированная		0,3	0,30						
масса отварного филе индейки			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
Итого:		551		18,98	22,82	93,17	551,86	22,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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						
Яйно		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 йодированная		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 Дели 2016
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)									
Итого:		410		21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:		1475		56,46	57,31	201,55	1451,83	39,27	

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	108,00	108,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон мясной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, казык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	1,04	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	масло растительное		1,50	1,50						№94 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	
	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	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
	масса готовой мякоти птицы			33						ТТК
	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						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						Итого:
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		515			16,39	13,33	59,83	431,50	3,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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 йодированная		0,5	0,5						№304 сб шк 2017
	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			2,65	1,77	25,86	134,03		
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1581			44,89	37,63	197,62	1313,89	84,70	
ИТОГО за 10 дней		15411			477,04	474,55	1873,69	13727,13	448,52	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1541			47,70	47,45	187,37	1372,71	44,85	

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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

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

учреждений, 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 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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