



	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	
<b>Итого:</b>		<b>636</b>			<b>23,15</b>	<b>19,25</b>	<b>65,42</b>	<b>527,87</b>	<b>18,42</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1899,00</b>			<b>57,48</b>	<b>60,11</b>	<b>243,38</b>	<b>1703,56</b>	<b>34,47</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>1,51</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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			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	122,00 7,80 6,24 10,00 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,60 7,80 5,20 10,00 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк 2016
		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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
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:	406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
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
<b>Итого:</b>		<b>673</b>			<b>18,75</b>	<b>18,99</b>	<b>79,13</b>	<b>567,38</b>	<b>11,76</b>	
Молоко кипяченое (молоко)	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>636</b>			<b>26,07</b>	<b>21,52</b>	<b>67,24</b>	<b>571,18</b>	<b>112,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1895</b>			<b>57,52</b>	<b>54,38</b>	<b>236,04</b>	<b>1673,39</b>	<b>129,73</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>		<b>596</b>			<b>25,30</b>	<b>32,19</b>	<b>57,24</b>	<b>620,52</b>	<b>1,69</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1824</b>			<b>62,67</b>	<b>72,32</b>	<b>215,28</b>	<b>1773,80</b>	<b>111,63</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>10,25</b>	<b>12,59</b>	<b>32,50</b>	<b>290,75</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>683</b>			<b>15,45</b>	<b>14,89</b>	<b>80,73</b>	<b>576,61</b>	<b>11,62</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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	
<b>Итого:</b>		<b>598</b>			<b>26,64</b>	<b>25,07</b>	<b>62,34</b>	<b>573,82</b>	<b>10,29</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1881,00</b>			<b>53,24</b>	<b>52,56</b>	<b>193,75</b>	<b>1517,50</b>	<b>27,61</b>			

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	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,01</b>	<b>10,45</b>	<b>44,63</b>	<b>320,36</b>	<b>1,20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	масса тушеных овощей	180		160,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
Хлеб ржаной	Сахар		6,00	6,00							
	вода	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
	Итого:	662			23,06	28,31	59,83	601,56	18,23		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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							
	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							
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
	Итого:	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012	
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55			
Итого:	531			16,32	16,31	50,71	458,64	91,24			
<b>ВСЕГО:</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
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						
Сыр порционно	10	5,00	5,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
		10,2	10						
Итого:	410			14,60	16,67	71,50	494,71	2,10	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
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						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180/10	2,50	2,50	6,11	6,12	13,58	143,56	4,50	№91 сб дошк 2016
		24,4	23						
			10						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		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	45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10					
<b>Итого:</b>	<b>740</b>			<b>34,61</b>	<b>39,79</b>	<b>92,98</b>	<b>881,83</b>	<b>30,24</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016	
	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 дошк2016	
	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	
<b>Итого:</b>		<b>601</b>			<b>21,57</b>	<b>10,38</b>	<b>67,26</b>	<b>448,58</b>	<b>4,38</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1931</b>			<b>71,68</b>	<b>66,84</b>	<b>249,91</b>	<b>1901,44</b>	<b>40,32</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 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 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						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,88</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>90,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с соевыми соусом	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 дошк 2016
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	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
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		
<b>Итого:</b>		<b>735</b>			<b>22,99</b>	<b>24,20</b>	<b>91,23</b>	<b>688,17</b>	<b>27,15</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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						
<b>Итого:</b>		<b>623</b>			<b>24,19</b>	<b>15,89</b>	<b>83,75</b>	<b>577,08</b>	<b>14,17</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1947</b>			<b>62,09</b>	<b>53,79</b>	<b>258,81</b>	<b>1784,20</b>	<b>47,06</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,19</b>	<b>11,33</b>	<b>44,18</b>	<b>340,20</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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	
<b>ВСЕГО:</b>		1721			48,49	67,13	166,73	1548,71	130,31	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		18339			567	611	2154	16695	785	
<b>В среднем на 1 ребенка в</b>		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 убитности;

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%