

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						
Бутеррод с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>353</b>			<b>8,99</b>	<b>11,69</b>	<b>46,65</b>	<b>328,64</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,делин + 2012
<b>Итого:</b>		<b>555,00</b>			<b>17,43</b>	<b>18,03</b>	<b>84,25</b>	<b>528,97</b>	<b>7,99</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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, Дделин +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144,делин + 2012
<b>Итого:</b>		<b>542,00</b>			<b>18,48</b>	<b>16,84</b>	<b>56,57</b>	<b>452,13</b>	<b>15,72</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>358</b>			<b>9,96</b>	<b>15,01</b>	<b>46,75</b>	<b>368,45</b>	<b>1,50</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	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			150,0	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5							
	Сахар		5	5							
	вода		150	150							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл о стр 144,дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>532</b>			<b>13,42</b>	<b>15,86</b>	<b>60,92</b>	<b>462,59</b>	<b>9,67</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	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	
	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							
	Повидло	50	20,40	20,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016	
Булочка дорожная	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
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							
<b>Итого:</b>		<b>490</b>			<b>12,36</b>	<b>15,72</b>	<b>54,47</b>	<b>398,87</b>	<b>3,08</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1480,00</b>			<b>36,14</b>	<b>46,99</b>	<b>171,93</b>	<b>1276,91</b>	<b>24,25</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическа я	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
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						
<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>8,52</b>	<b>11,10</b>	<b>50,22</b>	<b>334,35</b>	<b>1,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке										
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>515</b>			<b>15,05</b>	<b>14,81</b>	<b>64,85</b>	<b>456,92</b>	<b>9,31</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>			<b>20,93</b>	<b>18,31</b>	<b>58,93</b>	<b>487,35</b>	<b>93,92</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1595</b>			<b>45,50</b>	<b>44,21</b>	<b>194,20</b>	<b>1363,42</b>	<b>109,03</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
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		25	25						
	повидло		5	5						
			20,4	20						
<b>Итого:</b>		<b>363</b>			<b>7,90</b>	<b>12,88</b>	<b>55,74</b>	<b>368,14</b>	<b>1,17</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>										
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						№372 СБ дошк 2016
	соус сметанный :									
	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
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>19,88</b>	<b>17,12</b>	<b>52,75</b>	<b>446,53</b>	<b>13,83</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>			<b>21,04</b>	<b>29,68</b>	<b>46,02</b>	<b>508,54</b>	<b>1,40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1503</b>			<b>50,62</b>	<b>60,28</b>	<b>179,71</b>	<b>1437,21</b>	<b>106,40</b>	

**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			
<b>ЗАВТРАК</b> 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						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>8,87</b>	<b>12,10</b>	<b>29,32</b>	<b>270,53</b>	<b>2,09</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b> Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b> 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 веомишелью 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		50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,72	№284,3/1 сб дошк 2016								
	минтай ПБГ		58,80	43,20														
	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			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															
Вода питьевая		82,50	82,50															
Масло сливочное		3,00	3,00															
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														
	Хлеб ржаной	40		40	40	2,64							0,48	15,84	79,20		табл о стр 144, дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>				<b>12,73</b>	<b>11,56</b>	<b>66,10</b>	<b>467,60</b>	<b>8,20</b>									
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																		
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		
<b>Итого:</b>		<b>495</b>			<b>23,01</b>	<b>23,66</b>	<b>51,30</b>	<b>502,47</b>	<b>8,42</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1618</b>			<b>45,62</b>	<b>47,31</b>	<b>166,92</b>	<b>1325,40</b>	<b>22,71</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>7,14</b>	<b>13,08</b>	<b>37,11</b>	<b>293,75</b>	<b>1,13</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	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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>			<b>17,28</b>	<b>20,85</b>	<b>46,97</b>	<b>457,15</b>	<b>13,96</b>	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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 йодированная		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		
<b>Итого:</b>		<b>445</b>			<b>10,28</b>	<b>10,73</b>	<b>40,20</b>	<b>287,22</b>	<b>76,06</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1415</b>			<b>35,11</b>	<b>45,06</b>	<b>134,08</b>	<b>1085,12</b>	<b>101,15</b>	

**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
<b>ЗАВТРАК</b>									
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		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						
	Молоко		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	108	108	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
Сыр порционно	Масло сливочное	10	5	5	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
<b>Итого:</b>		<b>363</b>			<b>12,70</b>	<b>14,30</b>	<b>58,76</b>	<b>414,81</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	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	говядина (котлетное мясо б/к)	110/40	52,20	50,00	11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
	или фарш говяжий		52,50	50,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	картофель		46,55	35,00						
	морковь		23,40	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		32,13	25,70						
	масса припущенной капусты			22,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		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		
<b>Итого:</b>		<b>575</b>			<b>25,54</b>	<b>29,25</b>	<b>69,64</b>	<b>654,96</b>	<b>21,82</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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	
<b>Итого:</b>		<b>529</b>			<b>17,62</b>	<b>8,12</b>	<b>59,81</b>	<b>382,69</b>	<b>3,56</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1667</b>			<b>56,86</b>	<b>51,66</b>	<b>208,41</b>	<b>1537,25</b>	<b>31,29</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>353</b>			<b>9,83</b>	<b>12,14</b>	<b>46,40</b>	<b>338,54</b>	<b>2,25</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 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 куриный		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		
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>14,39</b>	<b>17,12</b>	<b>63,57</b>	<b>470,92</b>	<b>16,05</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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	
<b>Итого:</b>		<b>480</b>			<b>19,88</b>	<b>27,44</b>	<b>41,68</b>	<b>493,52</b>	<b>2,19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1506</b>			<b>45,91</b>	<b>57,31</b>	<b>176,86</b>	<b>1416,98</b>	<b>110,49</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						

	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль 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						
<b>Итого:</b>		<b>354</b>			<b>9,84</b>	<b>11,68</b>	<b>45,68</b>	<b>329,48</b>	<b>1,87</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
	в ассортименте в индивидуальной упаковке									
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
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			
<b>Итого:</b>	<b>588</b>			<b>17,00</b>	<b>18,10</b>	<b>72,87</b>	<b>533,34</b>	<b>19,63</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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						
<b>Итого:</b>	<b>530</b>			<b>19,60</b>	<b>12,94</b>	<b>69,65</b>	<b>474,98</b>	<b>13,13</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1672</b>			<b>47,44</b>	<b>42,71</b>	<b>208,41</b>	<b>1422,61</b>	<b>38,63</b>		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						

Кофейный напиток с молоком	180			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						
Бутеррод 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						
<b>Итого:</b>	<b>353,00</b>			<b>10,55</b>	<b>13,04</b>	<b>49,56</b>	<b>358,74</b>	<b>1,84</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	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		
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>14,50</b>	<b>29,05</b>	<b>44,18</b>	<b>545,48</b>	<b>19,40</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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						табл о стр 134,дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>510</b>			<b>15,56</b>	<b>14,51</b>	<b>47,24</b>	<b>382,51</b>	<b>77,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1508,00</b>			<b>41,01</b>	<b>57,00</b>	<b>150,78</b>	<b>1333,73</b>	<b>108,34</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15614,00</b>			<b>450,09</b>	<b>499,10</b>	<b>1798,96</b>	<b>13593,17</b>	<b>681,84</b>	
<b>в среднем на 1 ребенка в день</b>		<b>1561,40</b>			<b>45,01</b>	<b>49,91</b>	<b>179,90</b>	<b>1359,32</b>	<b>68,18</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов; рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на 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%