

Утверждаю  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.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 порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,60</b>	<b>13,02</b>	<b>46,65</b>	<b>345,81</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,96	№42 дошк. СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299. 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		36,57	35,00						
Хлеб пшеничный		10,40	8,75						
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 дошк2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

Хлеб пшеничный	вода	15	152,00 15,00	152,00 15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>562</b>			<b>19,72</b>	<b>14,48</b>	<b>79,38</b>	<b>536,93</b>	<b>8,10</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафля	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	(яблоки, яли апельсин, или банан, яли мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>		<b>475</b>			<b>14,16</b>	<b>13,45</b>	<b>57,90</b>	<b>412,25</b>	<b>24,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>47,83</b>	<b>44,70</b>	<b>191,93</b>	<b>1377,99</b>	<b>35,87</b>	

День 2- ой

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 полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		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 Дели2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,35</b>	<b>13,67</b>	<b>46,75</b>	<b>351,28</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26,сб дошк2016
		29,79	22,40						
		7,50	6,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		2,00	2,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63,сблшж2016
		Капуста свежая	15,0	12,0					
		Картофель	15,96	12,0					
		Морковь	7,5	6,0					
		Лук репчатый	7,14	6,0					
		Свекла	30,72	24,0					
		Сахар	1,8	1,8					
		Масло растительное	3,0	3,0					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Бульон	120	120,0					
		Сметана	5,0	5,0					
		Томатная паста	0,8	0,8					
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сблшж2016
		цыплята-бройлеры с/м	58,50	55,2					
		масса отварной птицы		24,0					
		масло сливочное	5,0	5,0					
		Лук репчатый	8,9	7,5					
		Морковь	12,5	10,0					
		Крупа рисовая	32,0	32,0					
		вода	65,0	65,0					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		масса гарнира		126,0					
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шж 2017
		яблоки свежие	28,50	25,00					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	152,00	152,00					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>18,70</b>	<b>14,64</b>	<b>82,11</b>	<b>542,44</b>	<b>14,84</b>	

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошж 2016
		Творог	103,2	101,2					
		крупа манная	6,6	6,6					
		Яйцо	5,28	4,4					
		Сахар	8,8	8,8					
		Сметана	4,4	4,4					
		Масло сливочное	4,4	4,4					
		Сухари панировочные	4,4	4,4					
		соль иодированная	0,55	0,55					
		молоко сгущенное	20,40	20,00					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
		чай весовой	0,4	0,4					
		Сахар	5	5					
		лимон	5,55	5					
		Вода	150,0	150,0					
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошж2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00					
		мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70					
		Сахар	4,20	4,20					
		Масло сливочное	4,55	4,55					
		соль иодированная	0,21	0,21					
		дрожжи сухие	0,14	0,14					
		вода	10,70	10,70					
		масса полуфабриката для крошки:		39,90					
		мука пшеничная	0,84	0,84					
		масло сливочное	0,70	0,70					
		масса крошки		1,40					
		масло растительное для смазки изделий	0,70	0,70					
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>24,56</b>	<b>21,90</b>	<b>73,12</b>	<b>586,32</b>	<b>6,73</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1584</b>			<b>56,96</b>	<b>53,96</b>	<b>208,28</b>	<b>1556,04</b>	<b>24,12</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Квал		
<b>ЗАВТРАК</b> Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		Крупа ячневая	17,5	17,5					
		Молоко	70	70					
		Вода	53	53					
		Сахар	2	2					
		соль иодированная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	4	4					

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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>360</b>			<b>9,66</b>	<b>12,27</b>	<b>46,78</b>	<b>352,33</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
масса прогретой капусты			33,40						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупя пшенная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,00	105,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль йодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>568</b>			<b>18,22</b>	<b>15,43</b>	<b>73,47</b>	<b>498,12</b>	<b>8,19</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		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 припущенного лука			3,75						
яйцо куриное		0,72	0,60						
соль йодированная		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						
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 табл 9 стр 186,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,яли апельсин, или банан,или мандарин )		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>475</b>			<b>13,75</b>	<b>14,60</b>	<b>85,45</b>	<b>533,93</b>	<b>64,74</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>45,97</b>	<b>46,05</b>	<b>212,01</b>	<b>1460,38</b>	<b>74,76</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецентур
		(в гр )		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,17</b>	<b>14,38</b>	<b>49,56</b>	<b>375,91</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык)		152,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с маслом растительным	40			0,54	2,61	2,96	37,97	1,90	ТТК согласно акту проработки
		48,00	38,00						
		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325,СБ дошк 2016
		67,60	44,00						
		11,00	11,00						
		0,40	0,40						
		14,00	14,00						
			69,00						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
		53,20	40,00						
		24,00	19,20						
			18,00						
		20,40	16,80						
			13,20						
		32,75	26,20						
			24,00						
		0,60	0,60						
		4,00	4,00						

	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 урожая		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>			<b>16,94</b>	<b>26,32</b>	<b>55,67</b>	<b>538,27</b>	<b>19,94</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Эч-почмак с говядиной		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05 2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (попатка б/к)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>430</b>			<b>9,45</b>	<b>4,78</b>	<b>53,65</b>	<b>305,52</b>	<b>4,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1499</b>			<b>41,92</b>	<b>49,22</b>	<b>165,18</b>	<b>1295,70</b>	<b>26,32</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		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 Дели2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>396</b>			<b>10,76</b>	<b>12,23</b>	<b>43,89</b>	<b>324,40</b>	<b>2,11</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 сбдошк 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 иодированная		0,50	0,50							
	большой		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 иодированная		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 иодированная		0,50	0,50							
	сухари панировочные		2,40	2,40							
	масса полуфабриката			153,00							
	Соус :										
	Сметана		5,00	5,00							
	Мука пшеничная		1,30	1,30							
	вода		15,00	15,00							
	Соус сметанный			20,00							
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК	
	яблоки свежие		13,68	12,0							
	изюм		7,65	7,5							
	масса отварных сухофруктов			12,0							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5,0	5,0							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>16,81</b>	<b>16,14</b>	<b>72,13</b>	<b>509,70</b>	<b>17,45</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016	
	яйцо		96,00	80,00							
	молоко		55,00	55,00							
	масса омлетной смеси			135,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса готового омлета			130,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин )											
<b>Итого:</b>		<b>415</b>			<b>14,48</b>	<b>22,14</b>	<b>29,57</b>	<b>378,56</b>	<b>12,49</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1508</b>			<b>46,40</b>	<b>54,26</b>	<b>153,59</b>	<b>1295,66</b>	<b>33,10</b>		

**2 неделя**

**День 6 - 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		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>365</b>			<b>9,40</b>	<b>11,15</b>	<b>42,87</b>	<b>315,37</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№22 сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сб дошк 2016
картофель		29,79	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,0	3,0						
Сахар		1,8	1,8						
Томатная паста		0,8	0,8						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
или фарш куриный		27,30	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дошк.2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деля + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>13,53</b>	<b>12,51</b>	<b>67,79</b>	<b>445,34</b>	<b>8,31</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
или фарш рыбный		39,4	37,5						
Крупа манная		1,30	1,3						
яйцо		0,90	0,75						
Лук репчатый		11,10	9,30						
вода		7,00	7,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
сахар		0,1	0,1						
сахари 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						
Вода питьевая		82,50	82,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						



Хлеб пшеничный	мармелад	25	10	10	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели Дели №418 Дели 2016
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
<b>Итого:</b>		<b>558</b>			<b>11,66</b>	<b>8,70</b>	<b>86,71</b>	<b>467,55</b>	<b>4,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1623</b>			<b>38,94</b>	<b>36,11</b>	<b>203,67</b>	<b>1304,26</b>	<b>14,39</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,48</b>	<b>11,57</b>	<b>46,65</b>	<b>344,55</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахар		1,50	1,50						
соль йодированная		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль 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						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Сметана		6,75	6,75						
Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
вода питьевая		20,25	20,25						
Соль йодированная		0,24	0,24						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло сливочное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>16,10</b>	<b>16,00</b>	<b>67,36</b>	<b>486,35</b>	<b>24,01</b>	
<b>УЧЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						

	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Судари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			<b>18,32</b>	<b>12,29</b>	<b>55,05</b>	<b>408,25</b>	<b>93,21</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1459</b>			<b>48,25</b>	<b>43,61</b>	<b>175,36</b>	<b>1315,15</b>	<b>118,84</b>	

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто						
<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	180/6			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						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,82</b>	<b>12,14</b>	<b>46,40</b>	<b>338,54</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
		41,00	32,00						
		8,00	7,00						
		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
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	акт проверки от 26.12.2018 г. №50
		60,68	39,40						
		41,37	39,40						
		11,85	9,40						
		14,40	12,00						
		1,00	1,00						
			6,00						
		0,40	0,40						
		0,60	0,50						
		3,75	3,75						
			59,00						
		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
		47,6	47,6						
		71,0	71,0						
		0,3	0,3						
			100,0						
		16,5	13,2						
		2,0	1,7						
			110,0						
		2,0	2,0						
Компот из урожая	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016

	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>542</b>			<b>14,83</b>	<b>14,65</b>	<b>66,73</b>	<b>440,88</b>	<b>12,22</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль водированная		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 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник эксклюзивных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Калчак. 1997
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль водированная		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 янд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>17,99</b>	<b>25,10</b>	<b>54,45</b>	<b>538,20</b>	<b>4,27</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1598</b>			<b>46,99</b>	<b>55,63</b>	<b>175,58</b>	<b>1400,62</b>	<b>19,79</b>	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(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
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,58</b>	<b>12,93</b>	<b>54,37</b>	<b>383,39</b>	<b>2,12</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85,00</b>	<b>2,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
		50	40						
		0,4	0,4						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
		66,50	50,00						
		6,00	6,00						
		7,50	6,00						
		3,57	3,00						
		2,00	2,00						

	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022
	говядина лопатка		48	48,0						
	соль йодированная		0,3	0,30						
	масса отварной говядины			30,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные		110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>19,73</b>	<b>13,65</b>	<b>93,78</b>	<b>560,05</b>	<b>25,07</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль 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 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
	(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)									дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>410</b>			<b>21,31</b>	<b>17,48</b>	<b>46,43</b>	<b>431,58</b>	<b>12,73</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1475</b>			<b>57,21</b>	<b>48,14</b>	<b>202,16</b>	<b>1460,02</b>	<b>41,97</b>	

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	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	
		18	18							
		123	123							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
		25	25							
		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,56</b>	<b>13,05</b>	<b>49,56</b>	<b>358,74</b>	<b>1,84</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
(кефир, ряженка, катык)		155	150							
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016	
		46,25	37,00							
		0,20	0,20							
			33,40							

	морковь		5,00	4,00						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы		150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		11,30	11,30						
	Яйцо		3,60	3,00						
	Вода		2,10	2,10						
	Соль		0,20	0,20						
	Масса лапши			12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Бульон		143,00	143,00						
	Соль		0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	11 К. Дели от 24.06.2016
	цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
	масса готовой мякоти птицы			33						
	картофель		144,7	108,8						
	лук репчатый		11,3	9,4						
	морковь		5,9	4,7						
	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
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		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>16,44</b>	<b>13,86</b>	<b>60,90</b>	<b>440,75</b>	<b>4,14</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (мятай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, 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
Сок (нектар) в янд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>557</b>			<b>13,59</b>	<b>7,51</b>	<b>81,93</b>	<b>447,65</b>	<b>79,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1601</b>			<b>44,94</b>	<b>38,16</b>	<b>198,69</b>	<b>1323,14</b>	<b>85,76</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15453</b>			<b>475,40</b>	<b>469,85</b>	<b>1886,45</b>	<b>13788,96</b>	<b>474,92</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1545</b>			<b>47,54</b>	<b>46,98</b>	<b>188,65</b>	<b>1378,90</b>	<b>47,49</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 I категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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