

Утверждено  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.



Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации



*МБОУ "Детский сад  
 №25 Ленингорская А.Г."*

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

День 1 - 2016

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	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			2,95	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>8,98</b>	<b>11,69</b>	<b>46,65</b>	<b>328,64</b>	<b>1,77</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток анидофильный)	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 кукурузы к/с	30			0,85	1,85	2,41	20,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
		кукуруза к/с	46,60	27,90					
		сахар	0,60	0,60					
		масло растительное	1,80	1,80					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
		говядина (жирного мяса) или фарш говяжий	11,97	11,80					
		Лук репчатый	1,19	1,00					
		Яйно	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 (жирного мяса) или фарш говяжий	36,57	35,00					
		Лук репчатый	10,40	8,75					
		Хлеб пшеничный	8,13	8,13					
		вода питьевая	10,00	10,00					
		сухари панировочные	2,80	2,80					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса полуфабриката		62,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, с6 дошк 2016
		крупа гречневая	47,6	47,6					
		вода питьевая	71,0	71,0					
		соль иодированная	0,3	0,3					
		масса каши		100,0					
		морковь	16,5	13,2					
		лук репчатый	2,0	1,7					
		масса каши с овощами		110,0					
		масло сливочное	2,0	2,0					
Манишка из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016

	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>552</b>			<b>20,05</b>	<b>16,30</b>	<b>78,76</b>	<b>552,19</b>	<b>8,93</b>	
Пудинг рыбный	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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 Пели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		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>1538,00</b>			<b>47,55</b>	<b>45,18</b>	<b>191,31</b>	<b>1376,08</b>	<b>36,63</b>	

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>									
Кава 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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,60	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,96</b>	<b>15,01</b>	<b>46,75</b>	<b>368,45</b>	<b>2,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	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 дошк 2016

	картофель	29,79	22,40							
	морковь	7,50	6,00							
	зеленый горошек к/б	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			1,26	4,00	6,81	73,58	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							
	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 сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры с/м	58,50	55,2							
	масса отварной птицы		24,0							
	масло сливочное	5,0	5,0							
	Лук репчатый	8,9	7,5							
	Морковь	12,5	10,0							
	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 шк 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, Пеши + 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>		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	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 Дети 2016	
	чай весомой	0,4	0,4							
	Сахар	5	5							
	лимон	5,55	5							
	Вода	150,0	150,0							
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016	
	Мука пшеничная	21,35	21,00							
	мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70							
	Сахар	4,20	4,20							
	Масло сливочное	4,55	4,55							
	соль иодированная	0,21	0,21							
	дрожжи сухие	0,14	0,14							
	вода	10,70	10,70							
	масса полуфабриката 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 Дети 2016	
<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>1589,00</b>			<b>57,57</b>	<b>55,30</b>	<b>208,28</b>	<b>1573,21</b>	<b>24,19</b>		

День 3 - ий

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						
<b>ЗАВТРАК</b>							Ккал		

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, напиток ацидофильный)	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 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						
Суп картофельный с пищевой крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупы пшеничные		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,00	105,00						
Гречки куриные с греческой крупой в сметанно-томатном	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,00	25,40						
вода		26,67	25,40						
крупы гречневые		4,00	4,00						
масла отварной рассыпчатой гречневой каши		4,70	4,70						
Лук репчатый			10,00						
Масло растительное		14,40	12,00						
масла припущенного лука		2,00	2,00						
соль иодированная			6,00						
мука пшеничная		0,20	0,20						
масла полуфабриката		2,80	2,80						
соус сметанно- томатный:			48,00						
сметана			20,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
вода		1,50	1,50						
томатная паста		15,00	15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>568</b>			<b>14,84</b>	<b>12,38</b>	<b>74,78</b>	<b>479,74</b>	<b>8,54</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленные из рыбы	60			7,32	4,66	8,81	106,80	0,19	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,65	45,0						
Крупа манная		47,25	45,0						
яйцо		1,56	1,56						
Лук репчатый		1,08	0,90						
вода		13,44	11,20						
соль иодированная		8,40	8,40						
сахар		0,50	0,50						
сухари панировочные		0,12	0,12						
Масло растительное		6,00	6,00						
		1,50	1,50						

Картофель тушеный с овощами в соусе	Масса полуфабриката			70,8						
		120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сб.шк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00							
соль йодированная		0,16	0,16							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб.шк 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 146, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		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>14,96</b>	<b>17,56</b>	<b>78,22</b>	<b>531,15</b>	<b>77,64</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>43,80</b>	<b>45,96</b>	<b>206,08</b>	<b>1439,22</b>	<b>88,01</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
<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	180/6			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>363</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 (кефир, ряженка, катык, напиток анцидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	Дели Сб.шк 2016
кисломолочный напиток		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 кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ.шк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ.шк 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо куриное		0,96	0,8						
Вода питьевая		1	1						
Соль йодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ.шк.шк.шк. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
масло растительное		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						

Кануста тушеная	вода питьевая	10,00	10,00							
	сухари панировочные	2,80	2,80							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масса полуфабриката		62,00							
	масло растительное	0,60	0,60							
	кануста свежая	110	157,6	126	2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016
	масло растительное		3,85	3,85						
	морковь		2,75	2,2						
	лук репчатый		5,28	4,4						
	томатная паста		2,64	2,64						
Компот из урюка	мука пшеничная		1,32	1,32						
	сахар		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	урюк	150	15,3	15,0	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Итого:	535			19,82	20,70	56,95	506,46	25,91	
	Эч-почмак с курицей	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Мука пшеничная		75	23,25	23,25	8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2012
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						
цыплята - бройлеры с/м			26,20	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		чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016	
Итого:	430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02		
ВСЕГО:	1478			44,18	42,27	166,46	1246,72	32,22		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
	суповая заправка (звездочки)	14,40	14,40						
	Сахар	1,40	1,40						
	Молоко	126,00	126,00						
	Вода	54,00	54,00						
	Масло сливочное	1,80	1,80						
Какао с молоком	150/5	0,80	0,80	3,06	2,66	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок	1,7	1,7						
	Сахар	5	5						
	Молоко	90	90						
	вода	67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, сб дошк 2016
	Батон нарезной	25	25						
	Сыр	5,1	5						
	Масло сливочное	5	5						
Итого:	370			10,77	13,04	41,25	323,78	2,15	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток вилофильный)	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>								
	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№220, сб дошк 2016
	кисломолочный напиток	155	150						
сахар	2	2							
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
<b>ОБЕД</b>									

Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019	
		морковь	31,30	25,00						
		лук репчатый	6,00	5,00						
		томатная паста	4,00	4,00						
		масло растительное	1,50	1,50						
		саларный песок	0,30	0,30						
		соль иодированная	0,30	0,30						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5				2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сб дошк 2016
		Картофель	59,85	45,00						
		капуста свежая	15,00	12,00						
		Морковь	7,50	6,00						
		Лук репчатый	7,20	6,00						
		Масло растительное	3,00	3,00						
		огурцы соленые	16,38	9,00						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		бульон	105,00	105,00						
		Сметана	5,00	5,00						
		цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный	17,50	11,40						
		Лук репчатый	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						
		сахари пшеничные	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		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, Дети + 2012
Итого:	535				16,21	13,88	75,68	500,49	16,49	
Суфле рыбное	60	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
		минтай ПБГ с/м	76,86	53,75						
		масса отварной рыбы		43						
		соус молочный:								
		молоко	15	15						
		масло сливочное	2,6	2,6						
		мука пшеничная в/с	2,6	2,6						
		вода	3	3						
		соль иодированная	0,16	0,16						
		масса густого молочного соуса		20						
		яйцо куриное	9,6	8						
		масло растительное	2	2						
		масса полуфабриката		69						
		масса готового суфле		60						
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 сахаром и лимоном	150/5/5				0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дети 2016
		чай весовой	0,4	0,4						
		Сахар	5	5						
		лимон	5,55	5						
		Вода	150,0	150,0						
Пирожок печеный с повидлом	50				2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
		Мука пшеничная в/с	25,00	25,00						

	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20							
	Масло сливочное		1,13	1,13							
	Сахарный песок		1,33	1,33							
	Яйцо куриное		1,60	1,33							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	Повидло		16,80	16,70							
	Масло растительное		0,17	0,17							
	Яйцо куриное		1,20	1,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дети + 2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Итого:		508			17,68	13,00	86,24	535,83	12,46		
ВСЕГО:		1565			49,01	43,66	211,18	1443,10	32,15		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшеница		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	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 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			8,79	9,81	42,87	298,20	1,38	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№220 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,04	№39, сб дошк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном 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						
Сахар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Бефстроганов из отварной говядины	30/50			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина помятая 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						
Итого:	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк.2016
Вермишель отварная		38,50	38,50						
вермишель		231,00	231,00						
вода		0,30	0,30						
соль йодированная		1,70	1,70						
масло сливочное									
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 ржаной	вода	35	152,00	152,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>550</b>			<b>16,86</b>	<b>12,67</b>	<b>63,71</b>	<b>442,42</b>	<b>8,23</b>	
Вагрушка королевская	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,0						
	Мука пшеничная		17,0	17,0						
	Сахарный песок		9,00	9,0						
	<b>творожная начинка:</b>									
	Творог		68,00	68,0						
	сахарный песок		13,50	13,5						
	Яйцо куриное		16,2	13,5						
	<b>посыпка верх:</b>									
	Масло сливочное		3,5	3,5						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	Сахарный песок		3,5	3,5						
Напиток из вишневого		-150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб доик 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136. Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>505</b>			<b>18,99</b>	<b>11,67</b>	<b>91,23</b>	<b>544,12</b>	<b>79,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1565</b>			<b>48,99</b>	<b>37,90</b>	<b>204,11</b>	<b>1360,74</b>	<b>89,06</b>	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) 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
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		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						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>12,11</b>	<b>14,23</b>	<b>46,65</b>	<b>378,88</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№20 сб доик 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>									
Капуста тушеная	30			0,61	0,97	2,82	22,53	1,86	№139 сб шк 2017
		42,75	34,20						
		1,20	1,20						
		0,94	0,75						
		3,00	2,40						
		0,72	0,72						
		0,30	0,30						
		0,90	0,90						
		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб доик 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	соль йодированная		0,10	0,10							40/20	6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	масса теста			13,50													
	масса готовых кленок			15,00													
	цыпленка - бройлеры с/м		39,10	25,40													
	или фарш куриный		25,40	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 притушенного лука			6,00													
	соль йодированная		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														
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53		120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 229 сб дошк 2012
	Молоко		18,96	18,00													
	Масло сливочное		4,20	4,20													
	соль йодированная		0,45	0,45													
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	150	28,50	24,00	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68		150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
	сахар		5,00	5,00													
	вода		153,00	153,00													
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>13,81</b>	<b>13,46</b>	<b>79,78</b>	<b>510,83</b>	<b>22,43</b>								
Биточки рубленные из рыбы	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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 йодированная		0,4	0,4													
	сахар		0,1	0,1													
	сухари панировочные		5,0	5,0													
	Масло растительное		1,3	1,3													
	Масса полуфабриката			59,0													
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		крупа гречневая	110/2							47,6	47,6	3,21	1,62	22,36	116,60	
	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	чай весовой	160/10	0,45	0,45	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016							
	вода питьевая		160	160													
	мармелад		10	10													
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 2 стр 186, Дели + 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>457</b>			<b>12,11</b>	<b>5,90</b>	<b>69,42</b>	<b>380,24</b>	<b>15,18</b>								
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1521</b>			<b>42,38</b>	<b>37,34</b>	<b>202,15</b>	<b>1345,95</b>	<b>39,23</b>								

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д	
		ЗАВТРАК								
		Крупа манная	18,00	18,00						
		Молоко	123,00	123,00						
		Сахар	2,00	2,00						
соль йодированная	0,40	0,40								

Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	80,00	80,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток винофильный)	2 - ой ЗАВТРАК		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	лч.20 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150							
	сахар		2	2							
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
Салат из отварной свеклы	ОБЕД		40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34,сб дошк 2016
	Свекла		48,64	38,00							
	Масло растительное		2,40	2,40							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5				1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73,сб дошк 2016	
	Капуста свежая		37,5	30							
	Картофель		23,94	18							
	Морковь		7,5	6							
	Лук репчатый		7,14	6							
	Масло растительное		3	3							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Вода		120	120							
	Сметана		5	5							
	Жаркое из филе птицы	150				11,75	7,98	14,70	177,15		0,54
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 урюка		150				0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	Вода		152,00	152,00							
Хлеб ржаной	сахар		5,0	5,0						табл 6 стр 144,Дели + 2012	
	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23				
	Итого:	530			16,09	14,56	49,66	397,77	13,93		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		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 йодированная		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							
Слойка сладкая	Вода		150	150						Сборник национальных блюд и	
	35				2,95	3,36	14,64	123,90			
	Мука пшеничная		21,70	21,70							
	Мука пшеничная		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль йодированная		0,28	0,28							
	Сахар		0,70	0,70							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	Яйцо		2,10	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	масса теста			35,00							
	Сахар		3,50	3,50							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	масса пф			40,25							
яйцо		0,60	0,50								
Масло растительное		0,10	0,10								
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012		

Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1586			48,25	55,54	158,51	1357,51	21,50	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	рецептур
		брутто	нетто						
<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 иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№129 сб дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	1,04	№23 сб дошк 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
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						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
или фарш куриный		41,37	39,40						
морковь		11,85	9,40						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	120/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017
горох		35,70	35,00						
масса отварного гороха			70,00						
картофель		51,10	38,40						
масса отварного картофеля			36,00						
молоко		19,20	18,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		3,00	3,00						
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>558</b>			<b>19,63</b>	<b>16,32</b>	<b>71,01</b>	<b>507,08</b>	<b>2,46</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ 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							
Сухари панировочные		4,40	4,40							
Сметана		4,40	4,40							
повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24		№412 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие	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>390</b>			<b>17,23</b>	<b>12,26</b>	<b>54,74</b>	<b>399,28</b>	<b>12,45</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1462</b>			<b>52,79</b>	<b>45,26</b>	<b>186,42</b>	<b>1365,75</b>	<b>17,48</b>		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				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	180/6			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 варе мной		25	25						
Масло сливочное		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 (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150		155	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№429 СБ дошк 2016
<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 овощной с яблоками и свеклой	40			0,46	2,07	2,88	32,04	6,21	№58 СБ дошк 2016
свекла		12,80	10,00						
морковь		7,50	6,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 СБ дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
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		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						
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						
	мак.с. отварная			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>551</b>			<b>16,71</b>	<b>21,04</b>	<b>85,39</b>	<b>557,89</b>	<b>13,09</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	судари панирочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№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, Ддели +, 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 инд.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>1617,00</b>			<b>45,20</b>	<b>45,34</b>	<b>223,18</b>	<b>1440,28</b>	<b>94,71</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15474</b>			<b>479,73</b>	<b>453,76</b>	<b>1957,69</b>	<b>13948,57</b>	<b>475,18</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1547</b>			<b>47,97</b>	<b>45,38</b>	<b>195,77</b>	<b>1394,86</b>	<b>47,52</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 предприятий 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 категория 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) морковка, свекла - рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сытана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%