



Утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Хартамова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто (в г)	нетто (в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50		51,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60						
	масса отварной птицы			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса гарнира			168,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
Сахар	0,20	0,20								
соль иодированная	0,13	0,13								
масса соуса		20,00								
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная	0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016

	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99	
ВСЕГО:		1840			59,54	49,49	240,23	1672,96	35,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			27,27	23,20	112,01	773,99	12,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28	
ВСЕГО:		1847			65,75	51,98	270,53	1824,89	21,71	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая	180/3	13,50	13,50	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д								
	Крупа пшеничная		10,00	10,00														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		92,00	90,00														
	Вода		90,00	90,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016								
	Сыр		5,10	5,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012								
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00									
ОБЕД																		
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к	60	62,50	50,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016								
	масса прогретой капусты			45,00														
	морковь		12,50	10,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	сахарный песок		3,00	3,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	картофель	180/20	95,76	72,00	5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017								
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,60	7,20														
	томатная паста		0,72	0,72														
	масло растительное		1,80	1,80														
	Бульон		126,00	126,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	фрикадельки рыбные:			20														
	минтай 1 БГ с/м		25,80	18,80														
	или фарш рыбный		19,00	18,80														
	яйцо куриное		2,88	2,40														
	лук репчатый		3,60	3,00														
	соль иодированная		0,24	0,24														
	вода питьевая		3,00	3,00														
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00														
	масса готовых фрикаделек			20,00														
	Биточки "Домашние"		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70							84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
			морковь								16,53	13,12						
			Лук репчатый								18	15						
Масло растительное		1,5	1,5															
масса припущенного лука			8															
соль иодированная		0,57	0,57															
яйцо		0,84	0,7															
Мука пшеничная		5,25	5,25															
масса полуфабриката			82,6															
масло растительное		2,6	2,6															
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		макаронные изделия	130/3		45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016						
	вода	275,00		275,00														
	соль иодированная	0,50		0,50														
	Масло сливочное	3,00		3,00														
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК								
	Сахар		6,00	6,00														
	вода		180,00	180,00														
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		718			26,86	20,85	104,53	711,99	29,50									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
Кондитерское изделие Омлет натуральный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	0,28	табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016								
	молоко		60,00	60,00														
	масса омлетной смеси			155,00														
	масло сливочное		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,40	0,40														
	масса готового омлета			150,00														
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012									
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016								
	сахар		6,00	6,00														
	вода		180,00	180,00														
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65									

ВСЕГО:		1793			63,84	71,04	225,68	1819,36	85,60	
День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества белки жиры угле-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
Суп картофельный с пшениной крупой на бульоне из индейки	крупка пшениная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180	11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с молоком стуженым	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная молоко стуженное	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1820			62,63	57,44	204,85	1613,09	36,65	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная	0,50	0,50								
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода питьевая мармелад	30/5/5	180,00 30,00	180,00 30,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	сочев:									№366, сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Итого:		630			22,70	15,44	78,67	552,19	7,03	
ВСЕГО:		1873			57,72	57,93	240,01	1739,35	51,06	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д	
Чай с молоком,сахаром	Крупа манная		22,50	22,50							
	Молоко		158,00	158,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода		90,00	90,00							
Батон нарезной		30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016	
	кукуруза к/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Масло растительное		3,00	3,00							
	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м	200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		масса готовой мякоти птицы		44,00	44,00						
		картофель		193,00	145,10						
лук репчатый			15,00	12,50							
морковь			7,90	6,30							
Масло сливочное			5,10	5,10							
соль иодированная			0,80	0,80							
вода питьевая			25,10	25,10							
Паншиот из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		662			22,16	18,94	66,39	532,53	13,73		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси		155,00	155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
Хлеб пшеничный	масса готового омлета	25	150,00	150,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00		
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
Вода			180,00	180,00							
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76		
ВСЕГО:		1857			58,10	64,65	200,90	1627,04	21,92		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3	брутто	нетто				Ккал		
					5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						

Кофейный напиток с молоком	соль иодированная Масло сливочное	180/6	0,50 3,00	0,50 3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода Батон нарезной Масло сливочное	30/5	2,50 6,00 90,00 108,00 30,00 5,00	2,50 6,00 90,00 108,00 30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Итого:		404			10,50	12,32	64,41	411,26	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	капуста квашеная лук репчатый масло растительное сахар	50	57,90 6,00 2,50 2,50	40,00 5,00 2,50 2,50	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	крупка пшенная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода фрикадельки куриные: цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо куриное вода питьевая соль иодированная масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	180/10	11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00	11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупка манная яйцо лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	80	82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00 94,40	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00 94,40	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Картофель запеченный	картофель масло растительное соль иодированная	140	270,00 5,00 0,35	203,00 5,00 0,35	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
Булочка дорожная	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	50	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		735			23,76	27,84	124,01	853,32	37,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) Макаронные изделия отварные с сыром	кисломолочный напиток макаронные изделия вода соль иодированная сыр голландский Масло сливочное	180 150	185,00 49,00 294,00 0,50 25,50 2,50	180,00 49,00 294,00 0,50 25,00 2,50	5,22 10,38	4,50 8,89	7,56 21,29	92,00 206,33	0,54 0,18	№420 СБ дошк 2016 №204 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
Итого:		546			18,49	13,88	50,30	400,28	90,72	
ВСЕГО:		1785			53,14	54,43	248,52	1711,86	140,17	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса по рецепту	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
-------------------------------	-------------	---------------------	-------------------	-------------------	------------------	----------------------------	----------	------------------

			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3				7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
		Крупа геркулесовая	22,50	22,50						
		Молоко	158,00	158,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль йодированная	0,50	0,50						
		Масло сливочное	3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		Какао-порошок	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
		Вода	80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	404				13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке	200		200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной	60				0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
		картофель	20,64	15,00						
		свекла	15,30	12,00						
		морковь	11,40	9,00						
		капуста квашенная	17,25	12,00						
		лук репчатый	10,71	9,00						
		масло растительное	3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
		капуста свежая	45,00	36,00						
		картофель	28,73	21,60						
		морковь	9,00	7,20						
		лук репчатый	8,57	7,20						
		Масло растительное	4,00	4,00						
		соль йодированная	0,60	0,60						
		вода питьевая	140,00	140,00						
		говядина (котлетное мясо)	11,97	11,40						
		или фарш говяжий	11,97	11,40						
		лук репчатый	1,19	1,00						
		яйцо	0,96	0,80						
		вода для фарша	1,00	1,00						
		соль йодированная	0,10	0,10						
		масса полуфабриката		14,30						
		масса готовых фрикаделек		10,00						
		Сметана	7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20				7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк. №303, 366, 2016
		говядина (котлетное мясо б/с)	39,90	38,00						
		или фарш говяжий	39,90	38,00						
		лук репчатый	24,00	20,00						
		масло растительное	2,00	2,00						
		масса пассерованного лука репчатого		10,00						
		хлеб пшеничный	8,00	8,00						
		вода питьевая	12,00	12,00						
		соль йодированная	0,60	0,60						
		мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
		масса полуфабриката		72,00						
		масло растительное	2,00	2,00						
		масса готовых тефтелей		60,00						
		соус томатный:								
		вода питьевая	20,00	20,00						
		масло сливочное	0,90	0,90						
		мука пшеничная в/с	0,90	0,90						
		морковь	1,50	1,20						
		лук репчатый	0,72	0,60						
		томатная паста	1,25	1,25						
		масло растительное	0,30	0,30						
		соль йодированная	0,20	0,20						
		сахар	0,20	0,20						
		масса готового соуса		20,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
		гречневая крупа	61,90	61,90						
		вода питьевая	92,30	92,30						
		соль йодированная	0,40	0,40						
		масло сливочное	3,00	3,00						
Кисель	180				0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		Кисель-концентрат	21,00	21,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	695				22,39	23,10	86,26	655,41	11,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кадык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20		20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
		сушки								
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20				16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
		Творог	121,20	120,00						
		Манная крупа	10,40	10,40						
		Сахар	10,40	10,40						
		Яйцо куриное	6,24	5,20						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
		Соль йодированная	0,50	0,50						
		Сухари панировочные	5,20	5,20						

Чай с сахаром	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:			536		24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:			1835		60,93	59,13	233,51	1725,47	18,26	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д		
	крупка пшеничная		22,50	22,50								
	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное		3,00	3,00						№413 сб дошк 2016		
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38			
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		92,00	90,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода		90,00	90,00						№3 сб дошк 2016		
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04			
	Сыр		5,10	5,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42			
2 - ой ЗАВТРАК												
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012		
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00			
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016		
	морковь сахар		72,00 3,00	57,60 3,00								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016		
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40								
	масса отварной мякоти птицы			10,00								
	Мука пшеничная		15,00	15,00								
	Яйцо		4,80	4,00								
	вода		2,80	2,80								
	соль йодированная		0,20	0,20								
	Масса лапши			16,00								
	Морковь		10,00	8,00								
	Лук репчатый		9,52	8,00								
	Масло растительное		4,00	4,00								
	бульон		170,00	170,00								
	Рыба, тушеная с овощами	соль йодированная	50/25	0,80	0,80	9,75	4,95	3,80	105,00		3,75	№229 школы. 2017
минтай ПБГ			86,30	63,00								
вода питьевая			10,00	10,00								
морковь			12,50	10,00								
томатная паста			2,00	2,00								
лук репчатый			6,00	5,00								
масло растительное			2,50	2,50								
соль			0,20	0,20								
Пюре Картофельное		Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
		Молоко		22,12	21,00							
		Масло сливочное		5,00	5,00							
		соль йодированная		0,52	0,52							
		Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		
Мука пшеничная			31,00	31,00								
Мука пшеничная			1,00	1,00								
дрожжи сухие			0,40	0,40								
соль йодированная			0,40	0,40								
Сахар			1,00	1,00								
Масло сливочное			2,50	2,50								
Яйцо			3,00	2,50								
молоко			12,50	12,50								
масса теста				50,00								
Сахар			5,00	5,00								
Масло сливочное			2,50	2,50								
масса пш				57,50								
яйцо			0,90	0,75								
Масло растительное			0,13	0,13								
Компот из урюка	урюк		180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	Сахар			6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00								
	Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		740			25,14	20,71	97,91	682,41	26,63			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016		
	кисломолочный напиток		185,00	180,00								
	Плов с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5		0,84	№195 СБ шк 2017
		крупка рисовая		39,00	39,00							
		вода питьевая		82,50	82,50							
соль йодированная			0,60	0,60								
масло сливочное		15,00	15,00									

Хлеб пшеничный	курага		15,30	15,00							
Чай с сахаром и лимоном	морковь		37,50	30,00							
	лимон		7,70	7,50							
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010	
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		553			11,77	14,96	71,76	472,55	4,21		
ВСЕГО:		1802			49,63	49,42	228,66	1586,73	92,26		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д		
	Крупа ячневая		22,50	22,50								
	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	3,00	3,00						№412 Дели 2016		
	чай весовой		0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03			
	Сахар		6,00	6,00								
	яблоки		11,40	10,00								
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		180,00	180,00						№1 Дели 2010		
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68				
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		404			8,44	10,10	52,52	355,18	1,03			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
ОБЕД												
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016		
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00								
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с говядиной	масло растительное		2,50	2,50						№86 сб дошк 2016		
		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99			
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00								
	масса отварной говядины			10,00								
	крупа рисовая		6,00	6,00								
	картофель		80,00	60,00								
	морковь		9,00	7,20								
	лук репчатый		9,52	8,00								
	масло растительное		1,80	1,80								
	томатная паста		2,20	2,20								
	соль иодированная		0,60	0,60								
	бульон		120,00	120,00								
	Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10		25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
		капуста свежая		165,60	132,00							
вода питьевая			30,00	30,00								
масса тушеной капусты				120,00								
лук репчатый			13,20	11,00								
масло растительное			1,20	1,20								
масса пассерованного лука				5,50								
говядина (котлетное мясо б/к)			45,70	43,75								
или фарш говяжий			45,70	43,75								
масса готового фарша				35,00								
мука пшеничная в/с			3,60	3,60								
масса соуса:				18,00								
вода питьевая			18,00	18,00								
масло сливочное			0,840	0,840								
мука пшеничная в/с			0,840	0,840								
морковь			1,500	1,20								
лук репчатый			0,43	0,36								
томатная паста			1,08	1,08								
Компот из свежих фруктов		масло растительное		0,24	0,24						ТТК	
		соль иодированная		0,18	0,18							
	сахар		0,18	0,18								
	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40			
	апельсин		9,00	6,00								
	лимон		6,66	6,00								
	Вода		183,00	183,00								
	сахар		6,00	6,00								
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
	Итого:	650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016			
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00								
Кондитерское изделие	праники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012		
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016		
	яйцо		114,00	95,00								
	молоко		60,00	60,00								
	масса омлетной смеси			155,00								
	масло сливочное		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,40	0,40								
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			150,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016		
	Шиповник		18,40	18,00								

сахар		6,00	6,00						
Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:	638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:	1 892			51,02	58,00	185,34	1501,82	89,50	
ИТОГО за 10 дней	18344			582,30	573,51	2278,24	16822,58	592,19	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1834			58,23	57,35	227,82	1682,26	59,22	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПин I применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных 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% отхода)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%