



Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборных рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,50	16,76	55,33	415,23	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
масса припущенной моркови			42,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	6,59	№88, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06		СБ дошколят, №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,18	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сушари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
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						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	700			23,64	25,38	95,26	701,71	27,95	
ПОДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,66	№251, сб дошк 2016
Творог		121,55	119,20						

	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 об дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Сок (или нектар) в ассортименте	Вода	200	180,00	180,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 об дошк 2016
			200,00	200,00						
Итого:		536			23,88	20,08	51,77	481,50	4,69	
ВСЕГО:		1825			63,24	66,72	212,55	1700,44	35,93	

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			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 об дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ТТК
		21	21						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Итого:	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,00	
ОБЕД									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 об 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63, об дошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 об дошк 2016
		57,00	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 С6 дошк 2016
		45,5	45,50						
		275,0	275,0						
		0,5	0,5						
		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№290 СБ дошк 2016
		34,00	30,00						
		183,00	183,00						

	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дешл + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дешл + 2012
Итого:		690			19,42	19,57	97,24	650,86	20,51	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2012
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	цыплята - бройлеры с/м		35,42	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		393			11,73	6,78	53,93	341,48	12,83	
ВСЕГО:		1666			43,78	43,31	223,08	1494,45	35,67	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д	
		22,5	22,5							
		90	90							
		68	68							
		2,5	2,5							
		0,5	0,5							
		5	5							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 412 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			11,80	13,87	71,49	458,50	2,24		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016	
		185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54		
ОБЕД										
Салат из свеклы с сыром	60			3,09	5,45	4,27	78,42	4,92	№32 сб дошк 2016	
		62,25	62,25							
			48,60							
		9,18	9,00							
		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			5,90	3,75	8,37	96,28	0,36	№294 сб дошк 2016	
		15,00	15,0							
		4,80	4,0							
		2,80	2,8							
		0,16	0,16							
			16,0							
		10,00	8,0							
		9,52	8,0							
		4,00	4,0							
		170,00	170,0							
		0,70	0,7							
		24,30	23,0							
			10,0							
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	0,42	№279 сб дошк 2016	
		81,60	60,00							
		63,00	60,00							
		12,00	12,00							
		9,60	8,00							
		3,00	3,00							
		0,12	0,12							

Картофель тушёный с овощами в соусе	вода питьевая	140	12,00	-12,00							
	Картофель		173,00	130,00		3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сб.шк 2016
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
Напиток из шиповника	вода	180/6	18,75	18,75		0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб. дошк 2016
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00		2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Делк + 2012
Итого:		691				28,37	24,44	55,47	564,98	85,71	
ПОЛДНИК											
Каша гречневая вязкая молочная, с маслом сливочным		150/3				4,55	3,23	20,48	129,30		№173 сб. шк 2017
	гречневая крупа		37,50	37,50							
	вода питьевая		52,00	52,00							
	молоко		68,00	68,00							
	соль йодированная		0,38	0,38							
Чай с мармеладом	масло сливочное	170/10	3,00	3,00		0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб. дошк 2016
	чай весовой		0,50	0,50							
	вода питьевая		170,00	170,00							
Хлеб пшеничный	мармелад		10,00	10,00							
		20	20,00	20,00		1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делк + 2012
Итого:		353				6,14	3,41	41,06	219,64	0,02	
ВСЕГО:		1630				51,53	46,22	175,58	1334,32	88,51	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб. дошк 2016
	яйцо		96	80					
	молоко		75	75					
	масса омлетной смеси			155					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	соль иодированная		0,4	0,4					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб. дошк 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50					
	Сахар		6,00	6,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
	Батон нарезной		30,00	30,00				0,10	
	масло сливочное		10,00	10,00					
	повидло		20,40	20,00					
Хлеб пшеничный	25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Делк + 2012
Итого:	415			18,28	23,81	76,84	565,00	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00					
	сахар		3,00	3,00					
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		57,25	45,80					
	масса припущенной моркови			42,00					
	яблоки		17,10	15,00					
Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк 2016
	сахар		3,00	3,00					
	Картофель		53,2	40					
	Горох		16,2	16					
	Морковь		12,8	10,00					
Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,18	ТТК
	Лук репчатый		9,6	8,00					
	Масло растительное		4	4					
	соль иодированная		0,2	0,2					
	Бульон		140	140					
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2					
	масса отварной говядины			32,0					
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 С6 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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			30,25	29,14	108,89	808,41	9,24	
ПОЛДНИК										
Рагу из овощей	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу	150	94,50 30,00 24,00 21,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 3,00 1,44 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 150,00	70,00 24,00 22,00 20,00 16,00 17,00 15,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 2,40 1,20 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 150,00	2,53	15,70	12,29	202,86	8,68	№148 ,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	№410,411 сб дошк 2016
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
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		476			7,11	18,34	64,03	452,36	18,71	
ВСЕГО:		1774			60,86	75,78	259,95	1927,77	30,76	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб дошк 2016
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 сб дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	420			13,03	14,23	48,14	367,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00		№419 СЕ дошк 2016
		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,00	
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой, с куриными фрикадельками	180/10			2,78	3,28	9,52	82,34	6,04	№86 СЕ дошк 2016
		71,82	54,00						
		3,60	3,60						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						

Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы	70	81,60	60,00	4,76	4,77	6,77	88,90	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
соус молочный	Молоко Масло сливочное Мука пшеничная вода соль иодированная масса соуса молочного Яйцо масса полуфабриката Масло растительное		18,00 3,00 3,00 3,50 0,20 24,00 10,50 2,00	18,00 3,00 3,00 3,50 0,20 24,00 8,75 80,00 2,00						№371 СБ дошк 2016
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	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Капуста тушеная (доп гарнир)	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная в/с соль йодированная сахар	50	71,25 2,00 3,75 4,80 1,20 0,50 0,30 1,50	57,00 2,00 3,00 4,00 1,20 0,50 0,30 1,50	1,03	1,62	4,71	37,55		139,сб шк 2017
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм вода сахар	180	16,53 9,18 183,0 6,0	14,50 9,00 183,0 6,0	0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дешк + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дешк + 2012
Итого:		685			15,61	14,85	89,98	561,24	26,68	
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК макаронные изделия соль йодированная Вода питьевая Масло сливочное сыр голландский	150	49,00 0,50 294,00 2,50 10,20	49,00 0,50 294,00 2,50 10,00	10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ шк 2017
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 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дешк + 2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		568			13,18	12,17	64,31	420,83	6,83	
ВСЕГО:		1853,00			47,04	45,75	209,99	1441,98	35,64	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3						
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
Итого:	404			10,00	14,95	54,60	393,06	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
		19,20 11,25	15,00 9,00						

	капуста свежая		22,50	18,00						
	яблоки свежие		17,10	15,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 сб шк 2017
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Бульон		135	135						
	Сметана		7	7						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,56	293 сб дошк 2016
	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						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	394 сб дошк. 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		672			23,05	22,95	78,69	596,43	18,37	
ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	Масло сливочное		4,3	4,3						
	Мука пшеничная		7,8	7,8						
	Сахарный песок		4,3	4,3						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38		№417 сб шк 2016
	шиповник		18,4	18,0						
	сахарный песок		6,0	6,0						
	вода питьевая		180,0	180,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		430			19,45	11,61	74,84	482,38	10,00	
ВСЕГО:		1686			57,72	54,01	215,69	1563,07	30,29	

2 недели

День 7- 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				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д	
		22,5	22,5							
		90	90							
		68	68							
		2,5	2,5							
		0,5	0,5							
		5	5							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк. 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК	
		30,00	30,00					0,10		
		10,00	10,00							
		20,40	20,00							
Итого:	423			12,10	17,63	84,56	543,38	2,13		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ТТК	
		21	21							
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Итого:	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сб дошк 2016	
		106,6	80							
		10	8,00							

	Лук репчатый		9,6	8,00							
	Масло растительное		2	2							
	соль йодированная		0,2	0,2							
	вода		130	130							
	пыльца - бройлеры с/м		24,3	23							
	масса отварной мякоти птицы			10,00							
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 сб дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		65,30	62,50							
	Масло растительное		2,50	2,50							
	масса готового мясного фарша			50,00							
	картофель		93,10	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 сб дошк 2016	
	соус:										
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	томатная паста			2,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу с фаршем			200,00							
Напиток из свежих фруктов		180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ дошк 2016	
	яблоки		34,20	30,00							
	лимон		6,66	6,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		675			23,71	32,18	70,77	680,10	37,25	0,00	
ПОЛДНИК											
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,20	172,40	4,56	№200 сб шк Дели 2017	
	горох		41,80	41,00							
	масса отварного гороха			82,00							
	картофель		59,60	44,80							
	масса отварного картофеля			42,00							
	молоко		22,40	21,00							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса пюре			140,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012	
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:		549			11,22	5,77	67,30	364,70	8,59		
ВСЕГО:		1827			47,57	55,66	238,81	1663,42	47,97		

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД									

Салат из отварной свеклы	свекла масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый вода яйцо соль иодированная масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,60 140,00 11,90 11,40 1,19 1,00 0,96 0,10	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 1,00 0,80 0,10	3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128, об дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассычатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная	50/25	48,80 31,70 5,00 4,20	31,70 31,70 5,00 4,20	8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
Вермишель отварная с маслом сливочным	вермишель Масло сливочное соль иодированная Вода	130/3	45,50 3,00 0,50 275,00	45,50 3,00 0,50 275,00	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, об дошк2016
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм вода сахар	180	16,5 9,2 183,0 6,0	14,5 9,0 183,0 6,0	0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,31		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		680			20,61	18,12	109,96	691,93	23,10	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл дрожжи сухие соль иодированная сахар масло сливочное вода питьевая мука пшеничная Масло сливочное Масло растительное	50	30,50 1,00 0,20 0,30 6,00 6,50 15,30 1,20 1,00 1,00	30,00 1,00 0,20 0,30 6,00 6,50 15,30 1,20 1,00 1,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453, об дошк Дели2016
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 об дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		343			4,42	7,21	40,40	250,48	17,83	
ВСЕГО:		1607			41,38	43,28	213,41	1427,68	43,95	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 об дошк 2016

	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 с/б дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,28	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,22	4,50	7,56	91,80		№419 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,00	
	ОБЕД									
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,34	ТТК
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,11	№82 об/шк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	Лук репчатый		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные		80			10,09	3,26	6,79	97,00	0,24	СБ дошк/шк. №271, 2016
	минтай ПБГ с/м или фарш рыбный		82,2	60						
	Лук репчатый		63	60						
	Лук репчатый		15,5	13						
	масло растительное		1	1						
	масса припущенного лука			6,5						
	Хлеб пшеничный		12,5	12,5						
	Вода		14	14						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			92						
	масло растительное		3,5	3,5						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,15	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						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	394 с/б дошк. 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0	табл 6 стр 134, Делл + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,31		табл 6 стр 144, Делл + 2012
Итого:		702			20,63	16,73	78,81	553,61	26,64	
Сырники из творога с молоком сгущенным	ПОЛДНИК	120/30			23,92	21,47	25,23	390,40	0,51	№245 дошк 2016
	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная		15,60	15,60						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса готовых сырников			120,00						
	молоко сгущенное		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38		№417 с/б шк 2016
	шиповник		18,4	18,0						
	сахарный песок		6,0	6,0						
	вода питьевая		180,0	180,0						
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 с/б дошк 2016
Итого:		530			25,53	21,72	52,11	506,58	4,51	
ВСЕГО:		1821			65,38	56,65	204,13	1594,62	33,43	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						

Кофейный напиток с молоком	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дожк,2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дожк,2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,59	13,83	57,70	420,71	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток анидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дожк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из притушенной моркови	морковь	60	77,67	62,13	0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	ТТК
	масса притушенной моркови			57,00						
	сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,40	№04 сб дожк2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		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						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07
цыплята - бройлеры с/м			84,9	55,13						
или фарш куриный			57,89	55,13						
морковь			16,53	13,12						
Лук репчатый			18	15						
соль иодированная			0,57	0,57						
яйцо			0,84	0,7						
Мука пшеничная			5,25	5,25						
масло растительное			2,6	2,6						
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,31	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,60						
	лук репчатый		6,19	5,20						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дожк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Делл + 2012
Итого:		655			18,53	17,43	71,23	510,39	26,31	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		50			4,46	5,60	22,43	154,17	0,17	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		31,0	31,0						
	мука пшеничная на подпыл		1,0	1,0						
	яйцо		3,0	2,5						
	Масло сливочное		2,5	2,5						
	молоко		12,5	12,5						
	сахар		1,0	1,0						
	дрожжи сухие		0,4	0,4						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса теста			50,0						
	прослойка:									
	сахар		5,0	5,0						
	Масло сливочное		2,5	2,5						
	масса полуфабриката			57,5						
	яйцо для смазки изделий		0,9	0,8						
масло растительное для смазки листов		0,1	0,1							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дожк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	Вода		180,00	180,00						
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дожк.2016
Итого:		336			4,92	6,02	38,25	225,27	10,20	
ВСЕГО:		1578			39,27	41,78	177,37	1258,37	39,80	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	крупя рисовая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д								
		Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016						
				Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016				
						Итого:	409			12,38	14,73	59,58	424,21	1,47				
						2 - ой ЗАВТРАК		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016		
		Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180	185	180												
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54										
Винегрет с солеными огурцами	Кartofель Свекла Морковь Огурцы соленые Масло растительное Лук репчатый	60	20,64 15,30 11,40 21,84 3,60 10,71	15,00 12,00 9,00 12,00 3,60 9,00	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016								
		Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	картофель капуста свежая морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	180/7	77,14 31,25 12,5 12 4 0,6 135 7	58 25 10 10 4 0,6 135 7	1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 сб шк 2017						
				Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода крупя гречневая масса отварной рассыпчатой гречневой каши Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль иодированная	50/25	49,30 33,60 5,00 5,90	32,00 32,00 5,00 5,90	5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022				
						Макаронные изделия отварные	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130	45,5 275,0 0,5 2,0	45,50 275,0 0,5 2,0	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016		
								Напиток из свежих яблок	яблоки свежие вода сахар	180	31,90 183,00 6,00	28,00 183,00 6,00	0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 Сб дошк 2016
										Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,19	
Итого:	677											14,98	20,94	86,19	589,15	16,79	0,00	
Картофель тушеный с овощами в соусе	Кartofель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная вода соль иодированная	140	173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 6,25 1,88 18,75 0,20					130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 25,00 6,25 1,88 18,75 0,20	3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016				
		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 сб дошк 2016				
				Кондитерское изделие Сок (или нектар) в ассортименте	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, дели +, 2012				
						200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016				
				Итого:	553			4,93	17,88	60,08	421,38	42,92						
		ВСЕГО:	1819			37,51	58,05	213,41	1525,94	61,72								

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк2016

Чай с молоком, сахаром	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016.
Хлеб пшеничный	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		401			18,36	20,09	66,23	492,37	1,66	
2-ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
Салат овощной с яблоками и свеклой	свекла	60	19,20	15,00	0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
	морковь		11,25	9,00						
	капуста свежая		22,50	18,00						
	яблоки свежие		17,10	15,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне		200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66
Гуляш из отварной говядины	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Бульон		140	140						
			40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,56
Каша гречневая рассыпчатая	говядина (поптка б/к)		64,00	64,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
			130	61,00	61,00	7,64	3,50	34,45	199,75	
Кисель	Крупа гречневая		92,00	92,00						
	Вода		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,30	0,30						
	соль иодированная									
		180			0,54	0,09	16,18	75,24		ГПК
Хлеб ржаной	кисель-концентрат		21	21						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
			45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		695			26,92	27,72	103,64	732,04	14,54	
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом	Творог	130/30	112,06	110,50	19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	повидло		30,60	30,00						
			180			0,61	0,25	6,68	31,38	
Напиток из шиповника	шиповник		18,4	18,0						
	сахарный песок		6,0	6,0						
	вода питьевая		180,0	180,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:		440			21,93	14,76	74,21	516,08	10,41	
ВСЕГО:		1716			72,70	67,45	253,15	1842,49	28,95	
ИТОГО за 12 дней		20802			627,98	654,66	2597,11	18774,54	512,61	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1734			52,33	54,56	216,43	1564,55	42,72	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептур 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