



Примерное 10-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 порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ГК №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			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						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>55,33</b>	<b>415,23</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк.2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	6,59	№88, сб дошк.2016
цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		15	15						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
суповая заправка (звездочки)		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		49	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
Вода		11	11						
Судари панировочные		14,7	14,7						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное			75,3						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		1	1						
Молоко		159,60	119,70						
Масло сливочное		22,12	21,00						
соль иодированная		5,00	5,00						
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			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>23,64</b>	<b>25,38</b>	<b>95,25</b>	<b>701,71</b>	<b>27,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,66	№251, обложк 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 с/б дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 с/б дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>516</b>			<b>23,78</b>	<b>20,08</b>	<b>49,75</b>	<b>473,02</b>	<b>4,29</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1799</b>			<b>63,23</b>	<b>66,80</b>	<b>208,33</b>	<b>1681,46</b>	<b>35,53</b>	

День 2-ой

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 с/б 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	№3 с/б дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>2,33</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,23	4,50	8,65	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,23</b>	<b>4,50</b>	<b>8,65</b>	<b>96,30</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 с/б 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			1,48	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, об/дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		2,00	2,00						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 с/б дошк 2016
		57,00	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
		57,00	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 СБ дошк 2016
		45,5	45,50						
		275,0	275,0						
		1,3	1,3						
		3,0	3,0						
Напиток из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№190 СБ дошк 2016
		34,00	30,00						
		183,00	183,00						
		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,Допл + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Допл + 2012
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>19,40</b>	<b>19,57</b>	<b>97,24</b>	<b>650,86</b>	<b>20,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Булочка дорожная	75			5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		45,50	45,00						
мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
Сахар		9,00	9,00						
Масло сливочное		9,75	9,75						
соль иодированная		0,45	0,45						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
вода		23,00	23,00						
масса полуфабриката для крошки:			85,50						
мука пшеничная		1,80	1,80						
масло сливочное		1,50	1,50						
масса крошки			3,00						
масло растительное для смазки изделий		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 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>206</b>			<b>5,62</b>	<b>10,90</b>	<b>47,64</b>	<b>314,23</b>	<b>12,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1479</b>			<b>42,34</b>	<b>51,84</b>	<b>209,27</b>	<b>1488,26</b>	<b>38,01</b>	

**День 3 - ий**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	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	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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,80</b>	<b>13,87</b>	<b>71,49</b>	<b>458,50</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,58</b>	<b>3,10</b>	<b>13,60</b>	<b>91,89</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,70	8,55	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		50,00	40,00						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	6,17	№86 сб дошк 2016
крупя пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	0,42	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		60,00	60,00						
яйцо		12,00	12,00						
масло сливочное		9,60	8,00						
соль иодированная		3,00	3,00						
вода питьевая		0,12	0,12						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
Картофель		173,00	130,00						
масло растительное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,40	7,00						
Морковь		12,50	10,00						
соль иодированная		0,40	0,40						



	соус сметана		6,25	6,25	25,00							
	Мука пшеничная		1,88	1,88								
	вода		18,75	18,75								
	соль йодированная		0,20	0,20								
Напиток из шиповника		180/6				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	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дети + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>681</b>				<b>24,31</b>	<b>20,11</b>	<b>56,10</b>	<b>510,48</b>	<b>95,15</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>											
Котлеты по - домашнему		70				7,90	11,70	6,30	155,20	0,06	№271 сб тмх 2017	
	говядина (котлетное мясо б/к)		47,50	45,50								
	или фарш говяжий		47,80	45,50								
	хлеб пшеничный		11,20	11,20								
	вода питьевая		14,50	14,50								
	соль йодированная		0,21	0,21								
	лук репчатый		8,40	7,00								
	масло растительное		1,00	1,00								
	масса пассерованного лука			3,50								
	яйцо куриное		1,00	0,84								
	сухари панировочные		3,50	3,50								
	масса полуфабриката			79,00								
	масло растительное		2,00	2,00								
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3				4,03	3,25	18,14	117,73		№182 сб дошк 2016	
	гречневая крупа		32,50	32,50								
	вода питьевая		104,00	104,00								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	масло сливочное		3,00	3,00								
Чай с мармеладом		170/10				0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45								
	вода питьевая		170,00	170,00								
	мармелад		10,00	10,00								
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00		1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012	
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00		0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>583</b>				<b>14,42</b>	<b>15,13</b>	<b>63,20</b>	<b>439,59</b>	<b>3,68</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1850</b>				<b>53,11</b>	<b>52,21</b>	<b>204,39</b>	<b>1500,46</b>	<b>101,61</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
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						
Хлеб пшеничный	25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18,28</b>	<b>23,81</b>	<b>76,84</b>	<b>565,00</b>	<b>1,55</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 сб дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	5,58	№36, сб дошк 2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,18	ТТК
		51,20	51,2						
			32,0						
		8,0	8,0						

Напиток из сухофруктов	Лук репчатый		11,9	10,00						№394 СБ дошк 2016
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
Хлеб пшеничный	соль йодированная		2,0	2,0						табл 6 стр 134, Дошк + 2012
	масса гарнира	180		168,0	0,60	0,08	16,81	72	0,65	
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дошк + 2012
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дошк + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>30,25</b>	<b>32,68</b>	<b>105,41</b>	<b>786,44</b>	<b>11,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						№366 ,сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса приушенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса приушенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	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	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							
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						
Хлеб пшеничный	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дошк + 2012
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186, Дошк + 2012
<b>Итого:</b>		<b>506</b>			<b>6,36</b>	<b>16,63</b>	<b>59,65</b>	<b>416,46</b>	<b>23,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1804</b>			<b>60,20</b>	<b>77,69</b>	<b>249,90</b>	<b>1859,40</b>	<b>37,59</b>	

День 5 - 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				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб дошк 2016	
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода питьевая		60,00	60,00						
	Макаронные изделия (звездочки)		16,00	16,00						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 сб дошк 2016	
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк 2016	
	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,13</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016	
	молоко		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,65</b>	<b>96,40</b>	<b>2,34</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови	60			0,79	0,06	4,55	21,80	1,52	ТТК	
	морковь		71,25	57,00						
Суп картофельный с фасолью с куриными фрикадельками	180/10			5,68	5,02	11,69	115,55	4,24	№87 СБ дошк 2016	
	масло растительное		3,60	3,60						
	картофель		48,00	36,00						
	фасоль к/с		57,60	28,80						
	морковь		11,52	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	вода		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						

	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Суфле рыбное		70			4,76	4,77	6,77	88,90	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м.БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
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 изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК
	яблоки свежие		16,5	14,5						
	изюм		9,2	9,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Деш + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Деш + 2012
<b>Итого:</b>		<b>695</b>			<b>18,27</b>	<b>15,03</b>	<b>92,00</b>	<b>578,70</b>	<b>26,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка с сахаром		75			5,70	3,90	36,69	205,00	0,41	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		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						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>448</b>			<b>6,73</b>	<b>3,93</b>	<b>61,10</b>	<b>307,80</b>	<b>6,84</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1743,00</b>			<b>43,25</b>	<b>37,70</b>	<b>209,88</b>	<b>1350,81</b>	<b>37,71</b>	

2 недели

День 6- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
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						
<b>Итого:</b>	<b>423</b>			<b>12,08</b>	<b>16,17</b>	<b>84,52</b>	<b>530,14</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						



Суп картофельный с мясом птицы	масло растительное	180/10	2,50	2,50	4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 об допж 2016
	картофель		106,6	80						
	Морковь		10	8,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	вода		130	130						
	цыплята - 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	
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			116,90	70,00						
морковь			31,92	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						
соус:										
вода			40,00	40,00						
Масло сливочное			1,80	1,80						
Мука пшеничная			1,80	1,80						
Морковь			3,20	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 с фаршем			200,00							
Напиток из свежих фруктов		180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ допж 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 Деля + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144 Деля + 2012
<b>Итого:</b>		<b>675</b>			<b>23,71</b>	<b>32,18</b>	<b>70,77</b>	<b>680,10</b>	<b>37,25</b>	<b>0,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Слойка сладкая		75			4,98	9,21	39,63	260,42	0,26	стр 150 СБКаша 1997
	мука пшеничная		46,50	46,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	яйцо		4,50	3,75						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	молоко		18,75	18,75						
	сахар		1,50	1,50						
	дрожжи сухие		0,60	0,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса теста			75,00						
	прослойка:									
	сахар		7,50	7,50						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			86,20						
яйцо для смазки изделий		1,20	1,00							
масло растительное для смазки листов		0,20	0,20							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 об допж 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 об допж 2016
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>441</b>			<b>5,94</b>	<b>9,23</b>	<b>63,83</b>	<b>360,84</b>	<b>3,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1722</b>			<b>47,04</b>	<b>62,15</b>	<b>227,12</b>	<b>1662,58</b>	<b>44,53</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная	22,50	22,50						
	Молоко	158,00	158,00						
	Сахар	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,50	0,50						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 об допж 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	111,60		№1 сб дошк,2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>11,13</b>	<b>13,45</b>	<b>55,49</b>	<b>394,07</b>	<b>2,48</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016	
кисломолочный напиток		185	180							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,58</b>	<b>3,10</b>	<b>13,60</b>	<b>91,89</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016	
свекла		72,96	57,00							
масло растительное		3,60	3,60							
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128,сб дошк 2016	
Капуста свежая		50,00	40,00							
Картофель		31,92	24,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль иодированная		0,60	0,60							
вода		140,00	140,00							
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40							
или фарш говяжий		11,40	11,40							
Лук репчатый		1,19	1,00							
вода		1,00	1,00							
яйцо		0,96	0,80							
соль иодированная		0,10	0,10							
масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Сметана		7,00	7,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 098 от 09.04.2021	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
вода		31,70	31,70							
рис		5,00	5,00							
рис		4,20	4,20							
масса отварного рассыпчатого риса			12,50							
Лук репчатый		10,80	9,00							
Масло растительное		1,50	1,50							
масса припущенного лука			7,50							
соль иодированная		0,30	0,30							
мука пшеничная		3,50	3,50							
масса полуфабриката			60,00							
соус сметанно- томатный:			25,00							
сметана		6,25	6,25							
мука пшеничная		1,90	1,90							
вода		18,80	18,80							
томатная паста		1,00	1,00							
соль иодированная		0,20	0,20							
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016	
вермишель		45,50	45,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
соль иодированная		1,30	1,30							
Вода		275,00	275,00							
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК	
яблоки свежие		16,5	14,5							
изюм		9,2	9,0							
вода		183,0	183,0							
сахар		6,0	6,0							
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,31		табл 6 стр 144,Дети + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>20,61</b>	<b>18,12</b>	<b>109,95</b>	<b>691,93</b>	<b>23,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016	
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							
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							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186,Дети + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>513</b>			<b>15,02</b>	<b>14,02</b>	<b>73,21</b>	<b>453,05</b>	<b>18,11</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1777</b>			<b>49,34</b>	<b>48,69</b>	<b>252,25</b>	<b>1630,94</b>	<b>44,23</b>		

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборные показатели
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д



Чай с молоком, сахаром	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		180/6	3,00	3,00	2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 об дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 об дошк 2016
Сыр			5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>14,01</b>	<b>13,70</b>	<b>65,64</b>	<b>442,63</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,23</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>96,30</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Икра кабачковая	Икра кабачковая	50	51,00	50,00	1,37	3,59	7,27	66,90	2,34	ТТК
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,11	№82 об дошк 2016
	цпплета - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	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		1,00	1,00						
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 ольн. №271, 2016
	минтай ПБГ с/м		82,2	60						
	или фарш рыбный		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						
	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	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	394 об дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	2,31	0,42	13,85	69,31		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>702</b>			<b>21,45</b>	<b>17,97</b>	<b>83,10</b>	<b>585,71</b>	<b>26,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Ватрушка с творогом		75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
Напиток из шиповника	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Сок (или нектар) в ассортименте	шиповник	180	18,4	18,0	0,61	0,25	6,68	31,38		№417 об шк 2016
	сахарный песок		6,0	6,0						
	вода питьевая	180	180,0	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 об дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>435</b>			<b>10,73</b>	<b>5,73</b>	<b>54,04</b>	<b>309,70</b>	<b>3,64</b>	

ВСЕГО:	1726			51,41	41,91	211,42	1434,34	34,90	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,59</b>	<b>13,83</b>	<b>57,70</b>	<b>420,71</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	1,52	ТТК
морковь		71,25	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,40	№94 сб дошк,2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
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		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт приработки от 25.12.2018 №269
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		55,13	55,13						
лук репчатый		16,4	13,12						
соль иодированная		12,6	10,5						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масло растительное		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,31	№ 303 сб shk 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 дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>18,58</b>	<b>17,43</b>	<b>68,79</b>	<b>500,74</b>	<b>24,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ shk 2017
макаронные изделия		49,00	49,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		294,00	294,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
сыр голландский		10,20	10,00						
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						
Хлеб пшеничный	20			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			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>316</b>			<b>12,13</b>	<b>12,52</b>	<b>51,24</b>	<b>368,90</b>	<b>10,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1558</b>			<b>46,61</b>	<b>48,36</b>	<b>185,73</b>	<b>1381,85</b>	<b>38,27</b>	

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 рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д		
	крупа рисовая	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								
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016		
	Какао-порошок	2,00	2,00								
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	110,00	110,00								
	Вода	80,00	80,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016		
	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Сыр	5,10	5,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,38</b>	<b>14,73</b>	<b>59,58</b>	<b>424,21</b>	<b>1,47</b>			
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016		
	кисломолочный напиток	185	180								
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,58</b>	<b>3,10</b>	<b>13,60</b>	<b>91,89</b>	<b>0,54</b>			
ОБЕД											
Винегрет с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016		
	Картофель	20,64	15,00								
	Свекла	15,30	12,00								
	Морковь	11,40	9,00								
	Огурцы соевые	21,84	12,00								
	Масло растительное	3,60	3,60								
	Лук репчатый	10,71	9,00								
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								
	Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78		0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	33,40	32,00							
		вода	32,00	32,00							
вода		5,00	5,00								
крупка гречневая		5,90	5,90								
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50								
Лук репчатый		18,00	15,00								
Масло растительное		2,50	2,50								
масса припущенного лука			7,50								
соль иодированная		0,25	0,25								
мука пшеничная		3,50	3,50								
масса полуфабриката			60,00								
соус сметанно- томатный:			25,00								
сметана		6,25	6,25								
мука пшеничная		1,88	1,88								
вода		18,75	18,75								
томатная паста		1,00	1,00								
соль иодированная		0,20	0,20								
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016		
	макаронные изделия	45,5	45,50								
	вода	275,0	275,0								
	соль иодированная	0,5	0,5								
	Масло сливочное	2,0	2,0								
Напиток из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 СБ дошк 2016		
	яблоки свежие	34,00	30,00								
	вода	183,00	183,00								
	сахар	6,00	6,00								
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>14,98</b>	<b>20,94</b>	<b>86,19</b>	<b>589,15</b>	<b>16,79</b>	<b>0,00</b>		
ПОЛДНИК											
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016		
	Картофель	173,00	130,00								
	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								
	вода	18,75	18,75								
	соль иодированная	0,20	0,20								
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								
Кондитерское изделие Сох (или нектар) в ассортименте	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012		
	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60			
<b>Итого:</b>	<b>553</b>			<b>7,08</b>	<b>15,70</b>	<b>75,32</b>	<b>471,20</b>	<b>42,52</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1813</b>			<b>37,02</b>	<b>54,47</b>	<b>234,69</b>	<b>1576,45</b>	<b>61,32</b>			
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>17271</b>			<b>493,55</b>	<b>541,82</b>	<b>2192,97</b>	<b>15566,55</b>	<b>473,70</b>			
<b>ВСЕГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	<b>1727</b>			<b>49,35</b>	<b>54,18</b>	<b>219,30</b>	<b>1556,65</b>	<b>47,37</b>			

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)



3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%