



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат:
 00E703E0D0F8A0505384AA41BE0502901F
 Владелец: Карпова Рузика Леонидовна
 Действителен с 23.05.2025 до 16.08.2026

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	5,79	6,28	26,29	185,66	-0,67	ТТК №5Д
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 сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25/5/5	25,00 5,10 5,00	25,00 5,00 5,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	150/2	155,00 2,00	150,00 2,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:	ОБЕД	172			5,85	5,71	22,88	166,40	1,05	
Икра морковная	морковь лук репчатый томатная паста масло растительное сахарный песок соль йодированная	30	31,30 6,00 4,00 1,50 0,30 0,30	25,00 5,00 4,00 1,50 0,30 0,30	0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	150	66,60 7,50 7,20 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,60 7,30 0,10 13,50 15,00	50,00 6,00 6,00 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,32 7,30 0,10 13,50 15,00	2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира	150	58,50 24,00 5,00 8,93 12,50 32,00 65,00 0,50 126,00	55,20 24,00 5,00 7,50 10,00 32,00 65,00 0,50	12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	150	12,75 5,00 152,00	12,50 5,00 152,00	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 137, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	545			20,98	11,47	86,86	545,52	8,51	
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы	45/15	51,54	37,90 30,00	8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016

	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
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:		465			14,18	7,43	50,33	327,32	24,88	
ВСЕГО:		1546			52,17	38,99	209,63	1415,15	36,35	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гречками		30			1,33	2,02	8,13	55,05	1,73	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		27,00	13,50						
	кукуруза к/с		8,35	5,00						
	огурцы соленые		9,10	5,00						
	хлеб ржаной		9,40	7,90						
	масса подсушенных гренок			5,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						

	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		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	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			21,56	22,19	76,34	595,81	16,89	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№245 СБ дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	сахар		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в инд упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		415			19,63	14,56	49,48	403,78	5,20	
ВСЕГО:		1469			54,88	54,17	178,87	1426,87	24,64	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	ког-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, панида ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие (вафли)		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 156, Дели +, 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
	ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		40			0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26, сб дошк 2016
	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						

	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
	морковь		41,37	39,40						
	Лук репчатый		11,85	9,40						
	Масло растительное		14,40	12,00						
	масса припущенного лука		1,00	1,00						
	соль иодированная		6,00	6,00						
	яйцо		0,40	0,40						
	Мука пшеничная		0,60	0,50						
	масса полуфабриката		3,75	3,75						
	масло растительное		59,00	59,00						
			2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб пик 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		563			17,90	17,26	78,60	537,95	12,19	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		460			18,21	25,26	56,64	529,76	74,88	
ВСЕГО:		1552			50,99	65,37	200,82	1599,21	89,57	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						

	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
	ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
	морковь		41,25	33,00						
	яблоки		9,12	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		0,80	0,80						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			0,89	2,95	3,65	45,75	5,93	№86 сб дошк 2016
	капуста свежая		22,50	18,00						
	картофель		19,95	15,00						
	крупя пшенная		3,00	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120,00	120,00						
Индейки тушеная с овощами по- татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		567			21,98	15,05	91,75	506,74	24,84	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупя манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник хозяйственных рецеп- тов, 2012
	мука пшеничная		21,70	21,70						
	мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль йодированная		0,28	0,28						
	сахар		0,70	0,70						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	сахар		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо куриное		0,60	0,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016

Итого:	- 520			24,74	20,36	69,35	582,18	4,51	
ВСЕГО:	1596			60,53	50,72	213,92	1509,47	30,97	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол. во	кол. во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		170/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			6,87	10,31	40,71	286,71	3,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	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
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
	свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками		150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох		12,24	12,00						
	морковь		9,37	7,50						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	гренки :			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2			8,69	6,20	8,09	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		58,50	38,00						
	хлеб пшеничный		39,90	38,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль йодированная		13,00	13,00						
	сухари панировочные		0,50	0,50						
	масса полуфабриката		5,00	5,00						
	масло растительное			60,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масло сливочное		2	2						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		587			20,96	16,57	80,89	567,17	27,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе		40/20			5,48	1,32	5,02	54,02	0,98	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026
	минтай ПБГ с/м или фарш рыбный		36,00	26,00						
			27,30	26,00						

	хлеб пшеничный		6,00	6,00							
	вода питьевая		8,00	8,00							
	лук репчатый		9,60	8,00							
	масло растительное		0,80	0,80							
	масса пригущенного лука			6,00							
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката тефтелей			48,00							
	масло растительное	1,50	1,50	1,50							
	масса готовых тефтелей			40,00							
	сметанно-томатный соус:			20,00							
	сметана	5,00	5,00	5,00							
	мука пшеничная в/с	1,50	1,50	1,50							
	вода питьевая	15,00	15,00	15,00							
	томатная паста	1,00	1,00	1,00							
	соль йодированная	0,16	0,16	0,16							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03			№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		240,00	240,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02		ТТК
	чай весовой		0,40	0,40							
	вода питьевая		170,00	170,00							
	мармелад		15,00	15,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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:		477			10,50	3,70	64,90	341,95	11,00		
ВСЕГО:		1592			44,87	34,59	206,56	1338,03	41,89		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						

	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		542			18,27	20,87	58,14	498,66	10,32	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		150,00	150,00						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль йодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		480			17,43	26,68	51,45	514,18	3,77	
ВСЕГО:		1531			51,33	64,24	163,87	1443,20	17,07	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						

Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		364			5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар	30	34,30 3,60 1,50 1,50	24,00 3,00 1,50 1,50	0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Яйцо вода соль иодированная Масса подсушенной лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон соль иодированная	150	10,5 0,72 3,6 2,1 0,3 12 7,50 7,14 3 143 0,6	10,5 0,72 3 2,1 0,3 12 6,0 6,0 3 143,00 0,6	1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
Птица, тушенная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы соус сметанный : Вода или отвар сметана мука пшеничная соль иодированная масса соуса Картофель морковь Лук репчатый масло растительные соль иодированная масса овощей с соусом	150	73 15,0 5,0 1,5 0,16 20,0 87,2 32,0 17,6 1,2 0,6 120,0	69,0 30,0 15,0 5,0 1,5 0,16 20,0 65,6 25,6 14,4 1,20 0,6 120,0	13,34	10,37	12,90	198,00	24,36	№319,372 Сб дошк 2016 №372 Сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	28,50 5,00 153,00	24,00 5,00 153,00	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		515			17,82	15,74	57,17	448,34	31,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами	крупа рисовая вода питьевая соль йодированная масло сливочное курага морковь изюм	130	34,00 71,50 0,50 6,50 8,67 16,25 8,67	34,00 71,50 0,50 6,50 8,50 13,00 8,50	3,59	8,83	37,44	245,70	0,73	№195 СБ шк 2017
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15,30 5,00 150,00	15,00 5,00 150,00	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
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:		405			6,02	9,60	62,65	365,85	85,73	
ВСЕГО:		1454			35,30	39,47	165,55	1172,84	120,31	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
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 Дели 2016

Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
сахар		2,00	2,00						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
морковь		41,25	33,00						
яблоки		9,12	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
сахарный песок		0,80	0,80						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
капуста свежая		37,50	30,00						
картофель		23,94	18,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		29,93	28,50						
лук репчатый		29,93	28,50						
масло растительное		18,00	15,00						
масса пассерованного лука		1,50	1,50						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
вода питьевая		9,00	9,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
масса полуфабриката			54,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса готовых тефтелей			45,00						
соус томатный:									
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,68	0,68						
мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
морковь		1,13	0,90						
лук репчатый		0,54	0,45						
томатная паста		0,95	0,95						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа		52,40	52,40						
вода питьевая		78,10	78,10						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
вода питьевая		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	582			19,63	14,01	81,38	535,31	12,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахарный песок		8,80	8,80						

Чай с сахаром	Соль йодированная		0,40	0,40						№410, 411 Дели
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло	150/5	20,40	20,00	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	
	чай весовой		0,40	0,40						
Шансжка наливная с яйцом	Сахар		5,00	5,00						ТТК 1320, сборник рецептов, 1998
	Вода	50	150,00	150,00	4,55	2,00	22,35	119,90		
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
сметана		5,00	5,00							
масло растительное		0,10	0,10							
сахарный песок		0,40	0,40							
Сок в янд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		535			22,33	13,86	87,33	555,28	4,23	
ВСЕГО:		1628			57,69	45,44	226,79	1548,53	19,82	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
	Крупа манная	140/3	18,00	18,00	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д	
	Молоко		123,00	123,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016		
Батон нарезной		25,00	25,00								
Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		359			9,19	11,35	46,01	323,52	2,20		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК										
	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
Винегрет овощной	ОБЕД										
	картофель	40	13,76	10,00	0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016	
	свекла		10,20	8,00							
	морковь		7,56	6,00							
	капуста квашенная		11,50	8,00							
	лук репчатый		7,16	6,00							
	масло растительное		2,40	2,40							
	Суп картофельный с пшеничной крупой, с мясом индейки										
филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		150/10	14,00	14,00	3,72	3,74	7,30	80,85	5,26		№86 сб дошк 2016
масса отварного филе индейки				10,00							
крупка пшеничная			9,00	9,00							
картофель			60,00	45,00							
морковь			7,50	6,00							
лук репчатый			7,14	6,00							
масло растительное			1,50	1,50							
соль йодированная			0,5	0,5							
бульон или вода			105,00	105,00							
Котлеты рубленые из индейки											
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)	50	37,00	37,00	8,35	9,68	8,23	154,00	0,09	СБ дошкольн. №322, 2016	
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00							

	Вода		13,00	13,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			62,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		549			19,45	22,70	65,22	553,55	6,18	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные с маслом сливочным		50/2			6,43	4,86	5,61	85,83	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, 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:		452			11,40	9,08	45,08	307,41	77,10	
ВСЕГО:		1 510			44,39	46,88	162,61	1260,48	85,93	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
	ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			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		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупя рисовая		5,00	5,00						

	картофель		60,00	45,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	томатная паста		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	бульон или вода		105,00	105,00							
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40							
	или фарш куриный		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022	
	капуста свежая		138,00	110,00							
	вода питьевая		24,00	24,00							
	масса тушеной капусты			100,00							
	лук репчатый		10,80	9,00							
	масло растительное		1,00	1,00							
	масса пассерованного лука			4,50							
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50							
	или фарш говяжий		39,50	37,50							
	масса готового фарша			30,00							
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00							
	масса соуса:			15,00							
	вода питьевая		15,00	15,00							
	масло сливочное		0,70	0,70							
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70							
	морковь		1,25	1,00							
	лук репчатый		0,36	0,30							
	томатная паста		0,90	0,90							
	масло растительное		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,15	0,15							
	сахар		0,15	0,15							
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК	
	яблоки свежие		22,80	20,00							
	апельсин		7,50	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		525			13,15	13,95	44,62	368,05	31,82		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК	
Омлет натуральный с сыром		130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, с6 дошк 2016	
	яйцо		102	85							
	молоко		51	51							
	сыр		13,26	13							
	масло сливочное		2,6	2,6							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из пивовника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 с6 дошк 2016	
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Итого:		580			16,67	15,49	56,56	453,27	78,25		
ВСЕГО:		1634			42,96	48,54	170,85	1324,98	112,22		
ИТОГО за 10 дней		15512			495,10	488,41	1899,47	14038,76	578,77		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1551			49,51	48,84	189,95	1403,88	57,88		

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) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%