

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

Пр. 79/1 от 01.11.2025г.  
«Детский сад  
"Золотая рыбка"  
п. Камские Поляны»

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			НВЕР ИЧИ 63000	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	углы-ды			* Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29		185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00							
	Молоко		123,00	123,00							
	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							
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>11,17</b>	<b>14,38</b>	<b>49,56</b>		<b>375,91</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток с сахаром (капык, кефир, напиток ацидофильтрный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00		83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		155,00	150,00							
			2,00	2,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88		83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>172</b>			<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>22,88</b>		<b>166,40</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17		27,36		№ 35 сб дошк 2016
	морковь		31,30	25,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	томатная паста		4,00	4,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	сахарный песок		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27		89,36	3,45	№91сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,20	6,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	бульон		112,50	112,50							
	клецки:			15,00							
	мука пшеничная		4,60	4,60							
	масло сливочное		0,50	0,50							
	яйцо		1,60	1,32							
	вода		7,30	7,30							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса теста			13,50							
	масса готовых клецек			15,00							
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80		229,00	4,52	№321, сб дошк
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20							
	масса отварной птицы			24,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,93	7,50							
	Морковь		12,50	10,00							
	Крупа рисовая		32,00	32,00							
	вода		65,00	65,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масса гарнира			126,00							
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00		60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							

Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>20.98</b>	<b>11.47</b>	<b>86.86</b>	<b>545.52</b>	<b>8.51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг рыбный	45/15								
рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.90						
масса отварной рыбы			30.00						
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								
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								
чай весовой		0.40	0.40						
Сахар		5.00	5.00						
Вода		150.00	150.00						
Фрукты свежие <b>(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )</b>	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>	<b>465</b>			<b>14.18</b>	<b>7.43</b>	<b>50.33</b>	<b>327.32</b>	<b>24.88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1546</b>			<b>52.17</b>	<b>38.99</b>	<b>209.63</b>	<b>1415.15</b>	<b>36.35</b>	

## День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г )	(в г )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3					3.76	6.13	22.96	162.00
	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
	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
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>				<b>9.35</b>	<b>13.67</b>	<b>46.75</b>	<b>351.28</b>	<b>2.10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
			155.00	150.00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>				<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		40			0.50	0.04	4.65	20.92	1.92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48.00	38.40						

	сахар	2.00	2.00						
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 йодированная	0.50	0.50						
Гуляш из отварной говядины		30/30	120.00	120.00					
	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						
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 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
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>577</b>		<b>21.82</b>	<b>17.68</b>	<b>89.33</b>	<b>607.90</b>	<b>11.76</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Сырники из творога с повидлом		100/30			18.90	14.54	31.68	329.00	0.46
	творог	102.00	100.00						
	мука пшеничная в/с	12.00	12.00						
	яйцо	4.80	4.00						
	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
<b>Итого:</b>		<b>415</b>		<b>19.63</b>	<b>14.56</b>	<b>49.48</b>	<b>403.78</b>	<b>5.20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1501</b>		<b>55.14</b>	<b>49.66</b>	<b>191.87</b>	<b>1438.96</b>	<b>19.51</b>	

### День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брutto	нетто	белки	жиры	углы-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4.22	4.92	23.38	155.56	0.60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10.00	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

	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					
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.78</b>	<b>13.01</b>	<b>46.78</b>	<b>346.99</b>	<b>2.05</b>
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>								
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45 №420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие вафли		20	155.00	150.00					
			20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50	табл 6 стр 156, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5.10</b>	<b>9.85</b>	<b>18.80</b>	<b>184.50</b>	<b>0.45</b>
	<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежей капусты с морковью		40			0.56	2.03	3.61	34.96	12.98 №21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41.60	33.30					
	масса прогретой капусты			30.00					
	морковь		8.75	7.00					
	соль иодированная		0.40	0.40					
	сахарный песок		2.00	2.00					
	масло растительное		2.00	2.00					
Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками		150/20			4.76	2.40	10.41	90.40	7.53 №106,107 сб шк 2017
	картофель		80.00	60.00					
	морковь		7.50	6.00					
	лук репчатый		7.14	6.00					
	томатная паста		0.60	0.60					
	масло растительное		1.50	1.50					
	Бульон		105.00	105.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	фрикадельки рыбные:			20.00					
	минтай ПБГ с/м		25.80	18.80					
	или фарш рыбный		19.00	18.80					
	яйцо куриное		2.88	2.40					
	лук репчатый		3.60	3.00					
	соль иодированная		0.24	0.24					
	вода питьевая		3.00	3.00					
	масса полуфабриката			25.00					
	фрикаделек			20.00					
	масса готовых фрикаделек			7.41					
Биточки "Домашние"		50	60.68	39.40	5.79	10.68		110.54	0.05 Акт проработки
	цыплята - бройлеры с/м		41.37	39.40					
	или фарш куриный		11.85	9.40					
	морковь		14.40	12.00					
	Лук репчатый		1.00	1.00					
	Масло растительное			6.00					
	масса припущенного лука		0.40	0.40					
	соль иодированная		0.60	0.50					
	яйцо		3.75	3.75					
	Мука пшеничная			59.00					
	масса полуфабриката		2.00	2.00					
	масло растительное								
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	13.50	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,
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>577</b>			<b>21.07</b>	<b>15.65</b>	<b>81.30</b>	<b>551.56</b>	<b>21.39</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Омлет натуральный		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
Напиток из шиповника	шиповник	150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	36.60
	сахар		5.00	5.00					
	вода		150.00	150.00					
Пирожок печенный с повидлом		50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03
	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		100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
<b>Итого:</b>		<b>460</b>			<b>18.91</b>	<b>25.56</b>	<b>70.14</b>	<b>587.76</b>	<b>46.88</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1566</b>			<b>54.86</b>	<b>64.06</b>	<b>217.02</b>	<b>1670.82</b>	<b>70.77</b>

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		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						
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						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.47</b>	<b>11.57</b>	<b>46.52</b>	<b>344.55</b>	<b>1.17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк
			152.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками		40			0.44	3.10	2.07	30.68	2.58	№36 дошк. 2016
	свекла		41.00	32.00						
	яблоки свежие		8.00	7.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1.18	1.63	7.27	51.45	4.95	№86 сб дошк 2016
	крупа пшененная		9.00	9.00						
	картофель		60.00	45.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.5	0.5						
Индейки тушеная с овощами по- татарски		30/30			10.03	8.30	17.97	101.63	16.41	ТТК №753 от 20.08.2022
	бульон или вода		105.00	105.00						
	филе индейки		42.00	42.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса отварного филе		30.00	30.00						

	лук репчатый	26.40	22.00						
	морковь	12.50	12.00						
	Масло сливочное	2.50	2.50						
	бульон	10.00	10.00						
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						
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		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
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	
<b>Итого:</b>		<b>575</b>			<b>18.28</b>	<b>17.46</b>	<b>81.17</b>	<b>466.62</b>	<b>38.47</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.49
	Творог	103.20	101.20						
	крупа 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 иодированная	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
	чай весовой	0.40	0.40						
	Сахар	5.00	5.00						
Cок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
<b>Итого:</b>		<b>485</b>			<b>21.78</b>	<b>17.00</b>	<b>54.71</b>	<b>458.28</b>	<b>4.51</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1569</b>			<b>53.88</b>	<b>49.77</b>	<b>188.70</b>	<b>1345.45</b>	<b>44.60</b>

#### День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 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							
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							
<b>Итого:</b>		<b>358</b>			<b>6.84</b>	<b>10.31</b>	<b>47.46</b>	<b>313.08</b>	<b>0.91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток ацидофильный, <b>ряженка</b> )	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 158, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>6.53</b>	<b>4.01</b>	<b>20.06</b>	<b>142.20</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		40			0.50	0.04	4.65	20.92	1.92	№42, Сб дошк

	морковь	48.00	38.40						
	сахар	2.00	2.00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10		5.29	4.33	10.00	108.56	3.55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель	40.05	30.00						
	горох кукурузный	12.15	12.00						
	лук репчатый	7.20	6.00						
	морковь	9.60	7.50						
	соль иодированная	0.50	0.50						
	масло растительное	3.00	3.00						
	вода питьевая	105.00	105.00						
	говядина (котлетное мясо б/к)	11.97	11.40						
	или фарш говяжий	11.97	11.40						
	лук репчатый	1.19	1.00						
	яйцо куриное	0.96	0.80						
	вода питьевая	1.00	1.00						
	соль йодированная	0.10	0.10						
	масса полуфабриката фрикаделек		14.30						
	масса полуфабриката фрикаделек		10.00						
Тефтели мясные		50		5.79	5.21	5.62	92.46	0.04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)	33.30	31.70						
	или фарш говяжий	33.30	31.70						
	лук репчатый	12.00	10.00						
	масло растительное	1.50	1.50						
	хлеб пшеничный	6.70	6.70						
	вода питьевая	10.00	10.00						
	соль иодированная	0.50	0.50						
	мука пшеничная в/с	3.40	3.40						
	масса полуфабриката		60.00						
	масло растительное	1.50	1.50						
Rагу из овощей		120		2.02	12.56	9.83	162.29	14.30	2016
	картофель	53.20	40.00						
	морковь	24.00	19.20						
	масса запеченной моркови		18.00						
	Лук репчатый	20.40	16.80						
	масса припущеного лука		13.20						
	капуста свежая	32.75	26.20						
	масса припущеной капусты		24.00						
	соль йодированная	0.60	0.60						
	Масло растительное соус:	4.00	4.00						
	вода	35.00	35.00						2016
	Масло сливочное	1.58	1.58						
	Мука пшеничная	1.58	1.58						
	Морковь	2.63	2.10						
	Лук репчатый	1.26	1.05						
	томатная паста	2.10	2.10						
	Масло сливочное	0.53	0.53						
	сахар	0.35	0.35						
	соль йодированная	0.35	0.35						
	масса соуса		35.00						
	масса рагу		120.00						
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
Хлеб ржаной		40	40.00	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	
<b>Итого:</b>		<b>585</b>		<b>18.31</b>	<b>22.91</b>	<b>65.67</b>	<b>555.06</b>	<b>25.97</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Рыба, тушеная с овощами		40/20		3.20	10.59	21.70	196.18		№229 школьн. 2017

2 неделя

## День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			(в г )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом		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 иодированная		0.40	0.40							
Чай с молоком, сахаром		180/6				3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк
	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							
<b>Итого:</b>		<b>359</b>				<b>11.28</b>	<b>12.94</b>	<b>47.97</b>	<b>354.36</b>	<b>2.53</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150				4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк
			155.00	150.00							
<b>Итого:</b>		<b>150</b>				<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из кукурузы к/с		30				0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	№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 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 иодированная	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						
Напиток из сухофруктов		150		0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк
	сухофрукты	12.75	12.50						
	Сахар	5.00	5.00						
Хлеб ржаной	вода	152.00	152.00						
		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>520</b>		<b>19.57</b>	<b>21.77</b>	<b>51.41</b>	<b>485.85</b>	<b>15.64</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Омлет натуральный		130							
	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
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0.09	0.06	5.99	24.70	1.02
	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							
	Мука пшеничная	21.35	21.00						
	мука пшеничная на подпыл	0.70	0.70						
	Сахар	4.20	4.20						
	Масло сливочное	4.55	4.55						
	соль иодированная	0.21	0.21						
	дрожжи сухие	0.14	0.14						
	вода	10.70	10.70						
	масса полуфабриката		39.90						
	для крошки:								
	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
<b>Итого:</b>		<b>480</b>		<b>17.43</b>	<b>26.68</b>	<b>51.45</b>	<b>514.18</b>	<b>3.77</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1509</b>		<b>52.62</b>	<b>65.14</b>	<b>157.13</b>	<b>1430.39</b>	<b>22.39</b>	

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		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 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						
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>5.38</b>	<b>8.10</b>	<b>23.27</b>	<b>190.25</b>	<b>1.24</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)		150			4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	молоко печенье (или крекер)	20	158.00 20.00	150.00 20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>6.08</b>	<b>6.04</b>	<b>22.46</b>	<b>168.40</b>	<b>2.05</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашенной капусты		30			0.51	1.50	2.54	25.71	5.95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34.30	24.00						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахар		1.50	1.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1.54	3.33	6.97	69.45	0.30	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		10.5	10.5						
	мука пшеничная на подсып		0.72	0.72						
	Яйцо		3.6	3						
	вода		2.1	2.1						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	Масса подсущенной лапши			12						
	Морковь		7.50	6.0						
	Лук репчатый		7.14	6.0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143.00						
	соль иодированная		0.6	0.6						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150	73	69.0 30.0	13.34	10.37	12.90	198.00	24.36	№319,5 /2 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м									
	масса отварной мякоти									
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15.0	15.0						
	сметана		5.0	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	Картофель		87.2	65.6						
	морковь		32.0	25.6						
	Лук репчатый		17.6	14.4						
	масло растительные		1.2	1.20						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	масса овощей с соусом			120.0						
Компот из свежих яблок		150	28.50	24.00	0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		5.00	5.00						
	сахар		153.00	153.00						
	вода		35.00	35.00						
Хлеб ржаной		35			2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>515</b>			<b>17.82</b>	<b>15.74</b>	<b>57.17</b>	<b>448.34</b>	<b>31.29</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Плов с сухофруктами	крупа рисовая	130	34.00	34.00	3.59	8.83	37.44	245.70	0.73	№195 СБ шк 2017

	вода питьевая	71.50	71.50						
	соль йодированная	0.50	0.50						
	масло сливочное	13.00	13.00						
	морковь	32.50	26.00						
	изюм	19.90	19.50						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00
Напиток из шиповника	шиповник	150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75.00
	сахар		15.30	15.00					табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	вода		5.00	5.00					№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
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			<b>6.02</b>	<b>9.60</b>	<b>62.65</b>	<b>365.85</b>	<b>85.73</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1454</b>			<b>35.30</b>	<b>39.47</b>	<b>165.55</b>	<b>1172.84</b>	<b>120.31</b>

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г )	(в г )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3					5.79	6.28	26.29	185.66
	Крупа геркулесовая		18.00	18.00						0.67
	Молоко		123.00	123.00						TTK №5Д
	Сахар		2.00	2.00						
	Соль йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6					3.67	3.19	10.87	90.78
	Какао-порошок		2.00	2.00						1.43
	Сахар		6.00	6.00						№416 Дели 2016
	Молоко		110.00	110.00						
	Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5					1.92	4.36	12.92	98.50
	Батон нарезной		25.00	25.00						№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>11.38</b>	<b>13.82</b>	<b>50.08</b>	<b>374.94</b>	<b>2.10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток с (катьяк, <b>кефир</b> , напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2					4.35	3.75	8.00	83.00
	сахар		155.00	150.00						1.05
			2.00	2.00						№420 Сб дошк
<b>Итого:</b>		<b>152</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>8.00</b>	<b>83.00</b>	<b>1.05</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		40					0.50	0.04	4.65	20.92
	морковь		48.00	38.40						1.92
	сахар		2.00	2.00						№42, Сб дошк
Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5					3.18	4.89	5.00	81.56
	капуста свежая		37.50	30.00						9.54
	картофель		23.94	18.00						№73, сб дошк 2016
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	вода питьевая		120.00	120.00						
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката						14.30			
	масса готовых фрикаделек						10.00			
	сметана		5.00	5.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15					5.39	5.32	6.26	94.39
	говядина (котлетное мясо б/к)		29.93	28.50						0.40
	или фарш говяжий		29.93	28.50						Сб дошкольн.
	лук репчатый		18.00	15.00						№303, 366, 2016
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса пассерованного лука						7.50			
	хлеб пшеничный		6.00	6.00						
	вода питьевая		9.00	9.00						

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк
	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					
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.19</b>	<b>11.35</b>	<b>46.01</b>	<b>323.52</b>	<b>2.20</b>
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>								
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, <b>ряженка</b> )	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>
	<b>ОБЕД</b>								
Винегрет овощной		40			0.56	4.02	2.92	50.04	
	картофель		13.76	10.00					
	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 крестьянский с пшеничной крупой, с мясом индейки		150/10			3.43	5.06	3.69	75.15	6.24
	филе индейки (филе грудок или бедра)		14.00	14.00					
	масса отварной индейки			10.00					
	капуста свежая		22.50	18.00					
	картофель		19.95	15.00					
	крупа пшеничная		3.00	3.00					
	морковь		7.50	6.00					
	лук репчатый		7.14	6.00					
	масло растительное		3.00	3.00					
	соль иодированная		0.5	0.5					
	бульон или вода		120.00	120.00					
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		50/2			8.37	11.13	8.25	167.20	0.09
	филе индейки (филе грудок или бедра)		37.00	37.00					
	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					
	масло сливочное		2.00	2.00					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00
	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
	Кисель-концентрат		17.50	17.50					
	Сахар		5.00	5.00					
	вода		150.00	150.00					
Хлеб ржаной		35			2.31	0.42	13.85	69.23	
									табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>549</b>			<b>19.17</b>	<b>25.47</b>	<b>61.62</b>	<b>561.05</b>	<b>7.16</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Котлеты рыбные		50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33
	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					
Пюре картофельное		120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53
	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						
Ватрушка с повидлом	50			2.97	1.98	21.2	121.33	0	ТТК
мука пшеничная в/с		25.30	25.30						
дрожжи сухие		0.20	0.20						
соль йодированная		0.40	0.40						
сахарный песок		1.30	1.30						
масло сливочное		1.13	1.13						
яйцо куриное		1.56	1.30						
вода питьевая		10.00	10.00						
мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
повидло		20.20	20.00						
яйцо куриное		1.20	1.00						
масло растительное		0.20	0.20						
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>500</b>			<b>14.36</b>	<b>9.61</b>	<b>66.25</b>	<b>415.54</b>	<b>77.10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1,558</b>			<b>47.07</b>	<b>50.18</b>	<b>180.19</b>	<b>1376.11</b>	<b>86.91</b>	

#### День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г.)	(в г.)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3					6.02	4.84	30.97	191.96
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
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
Батон нарезной			25.00	25.00						
Масло сливочное			5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>8.05</b>	<b>9.26</b>	<b>50.88</b>	<b>319.16</b>	<b>1.70</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (капык, кефир, <b>напиток ацидофильный</b> , ряженка)	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк
Кондитерское изделие	прянники	35	155.00	150.00						
			35.00	35.00	2.07	1.65	26.25	128.10	0.00	табл 6 стр 156, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>6.42</b>	<b>5.40</b>	<b>32.55</b>	<b>204.10</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с		30					0.89	1.55	1.88	25.08
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
кубра 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	TTK	
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	2.31	0.42	13.85	69.23			табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>	<b>525</b>		<b>13.15</b>	<b>13.95</b>	<b>44.62</b>	<b>368.05</b>	<b>31.82</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Омлет натуральный с сыром	130		9.67	11.37	22.22	250.46	0.30	№229, сб 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 шиповника	150/5	15.30	15.00	0.50	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк
шиповник									
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
<b>Итого:</b>	<b>430</b>		<b>12.32</b>	<b>11.74</b>	<b>50.26</b>	<b>376.61</b>	<b>77.80</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1499</b>		<b>39.93</b>	<b>40.34</b>	<b>178.30</b>	<b>1267.92</b>	<b>111.77</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>15365</b>		<b>485.55</b>	<b>494.43</b>	<b>1906.35</b>	<b>14096.02</b>	<b>571.42</b>		
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>	<b>1537</b>		<b>48.55</b>	<b>49.44</b>	<b>190.69</b>	<b>1409.60</b>	<b>57.14</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 равнозначные 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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 

говядина 1 категории упитанности ;  
 сельскохозяйственная птица охлажденная потрошеннная  
 рыба мороженая крупная или средняя потрошеннная без головы  
 яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г  
 картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(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%