

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	клетчатка	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50							
	Молоко		158,00	158,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	сахар		3,00	3,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		200			6,72	6,46	25,07	185,40	1,26		
ОБЕД											
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016	
	икра кабачковая		51,00	50,00							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016	
	картофель		79,80	60,00							
	Морковь		9,00	7,20							
	Лук репчатый		8,60	7,20							
	Масло растительное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон		135,00	135,00							
	клецки:			18,00							
	мука пшеничная		5,50	5,50							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	яйцо		1,92	1,60							
	вода		8,80	8,80							
	соль йодированная		0,16	0,16							
	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60							
	масса отварной птицы			32,00							
	масло сливочное		8,00	8,00							
	Лук репчатый		11,90	10,00							
	Морковь		16,25	13,00							
	Крупа рисовая		55,00	55,00							
	вода		86,00	86,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	масса гарнира			168,00							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25							
	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,30	5,25							
	молоко		12,00	12,00							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса пудинга			60,00							
	Соус молочный										
	молоко		10,00	10,00							

Пюре Картофельное	масло сливочное		1.10	1.10						
	Мука пшеничная		1.10	1.10						
	Вода		10.00	10.00						
	Сахар		0.20	0.20						
	соль иодированная масса соуса		0.13	0.13						
		140		20.00	2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159.60	119.70						
	Молоко		22.12	21.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	соль иодированная		0.52	0.52						
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						
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:			541		17.95	9.09	57.98	387.96	27.45	
ВСЕГО:			1840		59.54	49.49	242.87	1682.96	35.78	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	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		180/3			4.81	7.85	29.38	207.32	0.86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2.00	2.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		110.00	110.00						
	Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			10.77	15.54	55.74	409.78	2.29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, сб шк 2017
	морковь		72.00	57.60						
	сахар		3.00	3.00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20.00	16.00						
	Картофель		21.28	16.00						
	Морковь		12.50	10.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Свекла		41.00	32.00						
	Сахар		0.20	0.20						
	Томат-паста		2.00	2.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	Бульон		140.00	140.00						
	Сметана		7.00	7.00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11.64	13.43	2.31	176.80	0.74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64.00	64.00						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масса отварной говядины			40.00						
	морковь		17.50	14.00						
	лук репчатый		8.50	7.10						
	вода питьевая		30.00	30.00						
	томатная паста		1.20	1.20						
	мука пшеничная в/с		2.00	2.00						
	масло растительное		2.70	2.70						
	соль йодированная		0.20	0.20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61.90	61.90						
	вода питьевая		92.30	92.30						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масло сливочное		3.00	3.00						
Компот из свежих яблок		180			0.14	0.14	25.09	103.14	0.81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34.00	30.00						
	сахар		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			27.27	23.20	112.01	773.99	12.14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		120/30			22.66	17.45	34.00	379.80	0.46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		122.40	120.00						
	мука пшеничная в/с		14.40	14.40						

Чай с сахаром и лимоном	масса полуфабриката		2.50	137.00					
	масло растительное			2.50					
	масса готовых сырников			120.00					
	повидло		30.60	30.00					
		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
Сок в инд.упаковке	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	лимон		8.00	7.00					
	Вода		180.00	180.00					
			125	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:			468		23.42	17.48	52.85	459.28	5.79
ВСЕГО:			1772		66.67	60.72	228.16	1735.05	20.67

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5.34	8.40	29.46	215.85	0.86	ТТК №7Д	
	Крупа рисовая		13.50	13.50							
	Крупа пшениная		10.00	10.00							
	Молоко		90.00	90.00							
	Вода		68.00	68.00							
	Сахар		2.50	2.50							
	соль иодированная		0.50	0.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
Чай с молоком, сахаром		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		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		30.00	30.00							
	Сыр		5.10	5.00							
	Масло сливочное		5.00	5.00							
Итого:		409			14.37	13.83	65.78	445.69	2.31		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.50	0.45		
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью		60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	№21 сб дошк Дели2016	
	капуста свежая б/к		62.50	50.00							
	масса прогретой капусты			45.00							
	морковь		12.50	10.00							
	соль иодированная		0.60	0.60							
	сахарный песок		3.00	3.00							
	масло растительное		3.00	3.00							
	Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками		180/20			5.04	2.74	12.43	104.08	8.97	№106,107 сб шк 2017
	картофель		95.76	72.00							
	морковь		9.00	7.20							
	лук репчатый		8.60	7.20							
томатная паста		0.72	0.72								
масло растительное		1.80	1.80								
Бульон		126.00	126.00								
соль иодированная		0.60	0.60								
фрикадельки рыбные:			20								
минтай 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 фрикаделек			25.00								
масса готовых фрикаделек			20.00								
Биточки "Домашние"		70			10.38	8.10	14.95	154.75	0.07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м		84.9	55.13							
	или фарш куриный		57.89	55.13							
	морковь		16.53	13.12							
	Лук репчатый		18	15							
	Масло растительное		1.5	1.5							
	масса припущенного лука			8							
	соль иодированная		0.57	0.57							
	яйцо		0.84	0.7							
	Мука пшеничная		5.25	5.25							
	масса полуфабриката			82.6							
масло растительное		2.6	2.6								
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		45.50	45.50							
	вода		275.00	275.00							
	соль иодированная		0.50	0.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
Кисель		180			0.54	0.09	16.18	75.24	0.99	ТТК	
	Кисель-концентрат		21.00	21.00							
	Сахар		6.00	6.00							
	вода		180.00	180.00							
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		719			36.86	30.95	104.53	311.00	20.50		

Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		150			13.94	24.83	2.64	289.66	0.28	№229, сб дошк 2016
	яйцо			114.00	95.00						
	молоко			60.00	60.00						
	масса омлетной смеси				155.00						
	масло сливочное			2.50	2.50						
	соль иодированная			0.40	0.40						
Пирожок печеный с повидлом	масса готового омлета				150.00						
		50		25.00	25.00	2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с			1.20	1.20						
	Мука пшеничная в/с			1.13	1.13						
	Масло сливочное			1.33	1.33						
	Сахарный песок			1.60	1.33						
	Яйцо куриное			0.40	0.40						
	соль иодированная			0.20	0.20						
	Дрожжи сухие			10.00	10.00						
	вода питьевая			16.80	16.70						
	Повидло			0.17	0.17						
Хлеб пшеничный	Масло растительное			1.20	1.00						
	Яйцо куриное										
Напиток из шиповника		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	шиповник	180/6		18.40	18.00	0.61	0.25	6.68	31.38	43.92	№399 сб дошк 2016
	сахар			6.00	6.00						
	вода			180.00	180.00						
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)											
Итого:			216			21.25	28.95	74.06	643.37	54.23	
ВСЕГО:			1543			68.45	74.22	264.43	2001.55	86.49	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6.04	5.54	30.04	214.80		ТТК №10Д								
	Крупа ячневая		22.50	22.50														
	Молоко		90.00	90.00														
	Вода		68.00	68.00														
	Сахар		2.50	2.50														
	соль иодированная		0.50	0.50														
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016								
	Кофейный напиток		2.50	2.50														
	Сахар		6.00	6.00														
	Молоко		90.00	90.00														
	Вода		108.00	108.00														
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010								
	Батон нарезной		30.00	30.00														
	Масло сливочное		5.00	5.00														
Итого:		404			11.18	12.45	55.88	401.06	1.17									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток		185.00	180.00														
Итого:		200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00									
ОБЕД																		
Салат из свеклы с яблоками		60			0.65	3.1	3.86	46.02		№36 дошк. 2016								
	свекла		61.50	48.00														
	яблоки		11.40	10.00														
	масло растительное		3.00	3.00														
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1.42	1.95	8.72	61.74	5.94	№86 сб дошк 2016								
	крупа пшенная		11.00	11.00														
	картофель		80.00	60.00														
	морковь		9.00	7.20														
	лук репчатый		8.60	7.20														
	масло растительное		1.80	1.80														
	соль иодированная		0.60	0.60														
	бульон или вода		126.00	126.00														
	Индейка тушеная с овощами по-татарски			40/30									10.76	10.11	4.01	150.93	5.03	ТТК №753 от 20.08.2022
			индейка филе								56.00	56.00						
соль иодированная		0.40	0.40															
масса отварного филе индейки			40.00															
лук репчатый		26.40	22.00															
морковь		12.50	12.00															
Масло сливочное		2.50	2.50															
бульон		10.00	10.00															
Пюре картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016								
	Картофель		159.60	119.70														
	Молоко		22.12	21.00														
	Масло сливочное		5.00	5.00														
Компот из урюка	соль иодированная	180	0.52	0.52	0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб дошк 2016								
	урюк		18.40	18.00														
	Сахар		6.00	6.00														
Хлеб пшеничный	вода	25	183.00	183.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		700			20.96	20.40	82.41	602.93	30.37									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24.20	20.06	32.78	408.20	0.54	№251. сб дошк 2016								

Чай с сахаром	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						
Сок в инд.упаковке	молоко сгущенное	180/6	20.40	20.00	0.06	0.02	6.02	24.10	0.03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
Итого:	Вода	200	180.00	180.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
			200.00	200.00						
ВСЕГО:			1840		58.41	52.94	217.49	1605.89	40.11	

День 5 - 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	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5.45	5.30	29.08	186.30	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														
Чай без сахара, с мармеладом	Масло сливочное	180/20	3.00	3.00	0.09	0.02	23.84	96.30	0.03	ТТК								
	чай весовой		0.45	0.45														
	вода питьевая		180.00	180.00														
	мармелад		30.00	30.00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016								
	Батон нарезной		30.00	30.00														
	Сыр		5.10	5.00														
	Масло сливочное		5.00	5.00														
Итого:		423			9.15	11.15	68.41	411.37	1.15									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016								
			185.00	180.00														
Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012								
Итого:		200			7.40	4.76	21.32	158.20	0.45									
ОБЕД																		
Салат из моркови с сахаром		60			0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, сб шк 2017								
	морковь		72.00	57.60														
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар	180/10	3.00	3.00	5.95	4.97	11.98	126.35	4.24	№87, 128 сб дошк 2016								
	Картофель		53.20	40.00														
	Горох		16.20	16.00														
	Морковь		12.80	10.00														
	Лук репчатый		9.60	8.00														
	Масло растительное		4.00	4.00														
	соль иодированная		0.70	0.70														
	Бульон		140.00	140.00														
	говядина (котлетное мясо б/к)		11.97	11.40														
	или фарш говяжий		11.97	11.40														
	лук репчатый		1.19	1.00														
	Яйцо куриное		0.96	0.80														
	вода питьевая		1.00	1.00														
	соль йодированная		0.10	0.10														
				14.30														
				10.00														
	Тефтели мясные		масса полуфабриката фрикаделек	70									8.10	7.29	7.87	129.44	0.06	СБ дошкольн. №303, 2016
			говядина (котлетное мясо б/к)								46.20	44.40						
или фарш говяжий		46.20	44.40															
Лук репчатый		16.80	14.00															
масло растительное		2.10	2.10															
Хлеб пшеничный		9.40	9.40															
вода питьевая		14.00	14.00															
соль иодированная		0.70	0.70															
Мука пшеничная в/с		4.80	4.80															
масса полуфабриката			84.00															
масло растительное		2.00	2.00															
Рагу из овощей			150				2.53	15.70	12.29	202.86	17.87	№148, сб дошк 2016						
	картофель	66.50		50.00														
	морковь	30.00		24.00														
	масса запеченной моркови			22.00														
	Лук репчатый	24.00		20.00														
	масса припущенного лука			16.00														
	капуста свежая	41.00		32.75														
	масса припущенной капусты			30.00														
	соль йодированная	0.75		0.75														
	Масло растительное	5.00		5.00														
	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																
									№366, сб дошк 2016									

Компот из свежих фруктов	масса соуса	180		40.00	0.20	0.11	8.93	39.47	7.40	ГТК	
	масса рагу			150.00							
	яблоки свежие		27.40	24.00							
	апельсин		9.00	6.00							
	лимон		6.66	6.00							
Хлеб пшеничный	Вода	30	183.00	183.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	сахар		6.00	6.00							
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22.78	28.91	80.63	689.19	32.45		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9.75	4.95	3.80	105.00	3.75	№229 школьн. 2017	
	минтай ПБГ		86.30	63.00							
	вода питьевая		10.00	10.00							
	морковь		12.50	10.00							
	томатная паста		2.00	2.00							
	лук репчатый		6.00	5.00							
	масло растительное		2.50	2.50							
	соль		0.20	0.20							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3.14	5.46	32.56	192.01		№304 сб шк 2017	
	Крупа рисовая		46.80	46.80							
	соль иодированная		0.60	0.60							
	Вода питьевая		281.70	281.70							
	Масло сливочное		2.00	2.00							
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0.45	0.45							
	Сахар		6.00	6.00							
	лимон		8.00	7.00							
	Вода		180.00	180.00							
Булочка сладкая		50			4.22	4.81	25.22	151.00	0.00	Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань. 1997	
	Мука пшеничная		31.00	31.00							
	Мука пшеничная		1.00	1.00							
	дрожжи сухие		0.40	0.40							
	соль иодированная		0.40	0.40							
	Сахар		1.00	1.00							
	Масло сливочное		2.50	2.50							
	Яйцо		3.00	2.50							
	молоко		12.50	12.50							
	масса теста			50.00							
	Сахар		5.00	5.00							
	Масло сливочное		2.50	2.50							
	масса пф			57.50							
	яйцо		0.90	0.75							
	Масло растительное		0.13	0.13							
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:		580			19.92	15.89	92.37	591.99	16.58		
ВСЕГО:		1928			59.25	60.71	262.73	1850.75	50.63		

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8.13	7.34	31.58	225.90	1.48	№183, сб шк 2017
	крупa гречневая		36.00	36.00						
	сахар		3.80	3.80						
	молоко		126.00	126.00						
	вода питьевая		27.00	27.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
Чай 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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			13.46	14.23	57.55	413.34	2.86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77.60	46.50						
	сахар		1.00	1.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		20.00	16.00						
	Картофель		21.28	16.00						
	Морковь		12.50	10.00						
	Морковь		2.50	2.00						

Азу-по-татарски с отварной говядиной	Свекла		41.00	32.00						
	Сахар		0.20	0.20						
	Томат-паста		2.00	2.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	Бульон		140.00	140.00						
	Сметана		7.00	7.00						
		200			18.79	20.97	19.22	342.00	5.88	АКТ проработки 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		64	64						
	соль иодированная		0.4	0.4						
Напиток из сухофруктов	Масса отварной говядины			40						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45.5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
		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						
Хлеб ржаной	вода		183.00	183.00						
		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			662		25.28	29.27	66.01	638.33	18.89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13.94	24.83	2.64	289.66	0.28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114.00	95.00						
	молоко		60.00	60.00						
	масса омлетной смеси			155.00						
	масло сливочное		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.40	0.40						
				150.00						
	масса готового омлета			25.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00		1.90	0.20	12.31	58.81	0.00	таба 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	яблоки		11.40	10.00						
Булочка дорожная	Вода		180.00	180.00						
		50			3.39	6.98	26.07	181.00		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30.50	30.00						
	мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Масло сливочное		6.50	6.50						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода		15.30	15.30						
	масса полуфабриката для крошки:			57.00						
	мука пшеничная		1.20	1.20						
	масло сливочное		1.00	1.00						
	масса крошки			2.00						
	масло растительное для смазки		1.00	1.00						
		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Итого:			546		19.97	32.07	60.63	611.17	3.81	
ВСЕГО:			1792		63.92	80.07	191.75	1754.84	26.01	

День 7- ой											
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	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		180/3							ТТК №10Д	
	Крупа ячневая	22.50		22.50	6.04	5.54	30.04	214.80			
	Молоко	90.00		90.00							
	Вода	68.00		68.00							
	Сахар	2.50		2.50							
	соль иодированная	0.50		0.50							
	Масло сливочное	3.00		3.00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2.85					2.41	10.35	74.58
		Кофейный напиток	2.50		2.50						
		Сахар	6.00		6.00						
		Молоко	90.00		90.00						
		Вода	108.00		108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016		
		Батон нарезной	30.00							30.00	
		Сыр	5.10							5.00	
		Масло сливочное	5.00							5.00	
Итого:		409			12.50	13.78	55.88	418.15	1.24		
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5.48	4.88	9.07	102.00	2.34	№419 СБ дошк 2016	
			189.00	180.00							
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80		таба 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		220			8.48	8.80	38.83	268.80	2.34		
ОБЕД											
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар	50			0.85	2.50	4.23	42.85	9.91	№47 Дели 2017	
				57.90							40.00
				6.00							5.00
				2.50							2.50
				2.50							2.50
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл	180			1.85	3.99	8.37	83.34	0.36	№94 сб дошк2016	
				14.00							14.00
				1.00							1.00

	вода		2.80	2.80						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масса подсушенной лапши			16.00						
	Морковь		10.00	8.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	бульон		170.00	170.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			17.79	13.83	17.20	264.00	32.40	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97.5	92.0						
	масса отварной мякоти птицы			40.0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15	15.0						
	сметана		5	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	картофель		137	103.0						
	морковь		37.5	30.00						
	Лук репчатый		28	23.00						
	Масло растительное		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.8	0.8						
	масса овощей с соусом			160.0						
Компот из свежих яблок		180			0.14	0.14	25.09	103.14	0.81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34.00	28.00						
	сахар		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			23.60	21.00	72.72	582.52	43.48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами		150			4.14	10.185	43.2	283.5	0.84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39.00	39.00						
	вода питьевая		82.50	82.50						
	соль йодированная		0.60	0.60						
	масло сливочное		15.00	15.00						
	морковь		37.50	30.00						
	изюм		23.00	22.50						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	90.00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18.40	18.00						
	сахар		6.00	6.00						
	вода		180.00	180.00						
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										дошк. 2016
Итого:		466			7.43	11.08	74.45	432.45	100.84	
ВСЕГО:		1750			52.02	54.66	241.89	1701.92	147.90	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	7.44	8.07	33.80	238.71	0.86	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	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
Итого:		404			13.40	15.76	60.16	441.17	2.29	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185.00 3.00	180.00 3.00	5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		183			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72.00 3.00	57.60 3.00	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, СБ дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	180/10/7	45.00 28.73 9.00 8.57 4.00 0.60 140.00 11.97 11.97	36.00 21.60 7.20 7.20 4.00 0.60 140.00 11.40 11.40	3.24	5.19	5.07	84.80	9.54	№73, сб дошк 2016

			сумма	нетто	белки	жиры	угле-ды	ккал	с	
ЗАВТРАК										

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3		7.44	8.07	33.80	238.71	0.86	ТТК №5Д
---	-------	--	------	------	-------	--------	------	---------

Крупа геркулесовая	22.50	22.50					
Молоко	158.00	158.00					

Молоко	150.00	150.00						
Сахар	2.50	2.50						
	0.50	0.50						

соль иодированная	0.50	0.50						
Масло сливочное	3.00	3.00						

Какао с молоком	180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2.00	2.00						

[illegible]

Молоко	110.00	110.00						
Вода	80.00	80.00						

Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	№1 Дели 2010
------------------------------	------	--	--	------	------	-------	--------	--------------

Батон нарезной	30.00	30.00						
Масло сливочное	5.00	5.00						

Итого:	404			13.40	15.76	60.16	441.17	2.29	
2 - ой ЗАРПРАК									

16	100/2	5.00	4.50	10.10	100.00	4.26	M-120 GE 1000 2016
----	-------	------	------	-------	--------	------	--------------------

Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток	180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
		185.00	180.00						

[illegible]

Итого:	183			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	
ОФЕД									

Салат из моркови с сахаром	60		0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, СБ должк 2016
----------------------------	----	--	------	------	------	-------	------	--------------------

Салат из моркови с сахаром	00			0.15	0.00	0.97	51.58	2.88	№42, Со домк 2010
МОДКОВЬ		72.00	57.60						

[illegible]

Щи со свежей капустой, с	1,00 (1,00 руб.)	2,21	5,10	5,07	21,00	2,51	14,82	5	201,6
--------------------------	------------------	------	------	------	-------	------	-------	---	-------

картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7		3.24	5.19	5.07	84.80	9.54	№ 3, сб дошк 2016
---	----------	--	------	------	------	-------	------	-------------------

[illegible]

картофель	28.73	21.60							
морковь	9.00	7.20							

лук репчатый	8.57	7.20							
Масло растительное	4.00	4.00							

соль иодированная	0.60	0.60							
вода питьевая	140.00	140.00							

говядина (котлетное мясо)	11.97	11.40						
или фарш говяжий	11.97	11.40						

или фарш говяжий	11,97	11,40
или свиной	1,10	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		7.00	7.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7.18	7.09	8.34	125.85	0.53	СБ дошкoлы. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39.90	38.00						
	или фарш говяжий		39.90	38.00						
	лук репчатый		24.00	20.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	масса пассерованного лука			10.00						
	репчатого									
	хлеб пшеничный		8.00	8.00						
	вода питьевая		12.00	12.00						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	мука пшеничная в/с		4.00	4.00						
	масса полуфабриката			72.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	масса готовых тефтелей			60.00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20.00	20.00						
	масло сливочное		0.90	0.90						
	мука пшеничная в/с		0.90	0.90						
	морковь		1.50	1.20						
	лук репчатый		0.72	0.60						
	томатная паста		1.25	1.25						
	масло растительное		0.30	0.30						
	соль иодированная		0.20	0.20						
	сахар		0.20	0.20						
	масса готового соуса			20.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61.90	61.90						
	вода питьевая		92.30	92.30						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масло сливочное		3.00	3.00						
Компот из урюка		180			0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18.40	18.00						
	масса отварных сухофруктов			28.80						
	Сахар		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			22.16	17.07	89.28	604.69	15.39	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16.71	15.51	39.07	360.20	0.34	№222 Сб дошк 2016
	Творог		121.20	120.00						
	Манная крупа		10.40	10.40						
	Сахар		10.40	10.40						
	Яйцо куриное		6.24	5.20						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	Соль йодированная		0.50	0.50						
	Сухари панировочные		5.20	5.20						
	Сметана		5.20	5.20						
	Повидло		20.40	20.00						
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.02	24.10	0.03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						
	Сок в инд.упаковке	200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
Итого:		536			17.77	15.53	65.29	469.10	4.37	
ВСЕГО:		1818			58.56	52.85	224.93	1616.95	23.31	

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	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5.45	5.30	29.08	186.30	1.05	ТТК №4Д
Чай с молоком,сахаром	Крупа манная		22.50	22.50						
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Бутерброд с маслом сливочным		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						
		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			10.77	12.20	55.05	373.74	2.43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0.84	6.02	4.37	75.06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20.64	15.00						
	свекла		15.30	12.00						
	морковь		11.40	9.00						
	капуста квашенная		17.25	12.00						

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35.00	35.00	2.07	1.65	26.25	128.10	0.00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		218			7.29	6.15	33.81	220.10	0.54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1.49	2.59	3.13	41.80		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80.16	48.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4.22	2.33	8.77	76.57	5.99	№86 сб дошк 2016
	крупя рисовая		6.00	6.00						
	картофель		80.00	60.00						
	морковь		9.00	7.20						
	лук репчатый		9.52	8.00						
	масло растительное		1.80	1.80						
	томатная паста		2.20	2.20						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон		120.00	120.00						
	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		185			8.58	10.87	16.41	205.10	25.62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165.60	132.00						
	вода питьевая		30.00	30.00						
	масса тушеной капусты			120.00						
	лук репчатый		13.20	11.00						
	масло растительное		1.20	1.20						
	масса пассерованного лука			5.50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45.70	43.75						
	или фарш говяжий		45.70	43.75						
	масса готового фарша			35.00						
	мука пшеничная в/с		3.60	3.60						
	масса соуса:			18.00						
	вода питьевая		18.00	18.00						
	масло сливочное		0.840	0.840						
	мука пшеничная в/с		0.840	0.840						
	морковь		1.500	1.20						
	лук репчатый		0.43	0.36						
	томатная паста		1.08	1.08						
	масло растительное		0.24	0.24						
Компот из свежих фруктов		180			0.20	0.11	8.93	39.47	7.40	ТТК
	яблоки свежие		27.40	24.00						
	апельсин		9.00	6.00						
	лимон		6.66	6.00						
	Вода		183.00	183.00						
	сахар		6.00	6.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		650			17.46	16.44	55.08	452.13	39.01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный с сыром		150			11.12	13.08	25.64	237.07	0.35	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15.3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0.4	0.4						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	43.92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18.40	18.00						
	сахар		6.00	6.00						
Сок в инд.упаковке	Вода питьевая	125	180.00	180.00						№418 Дели 2016
			125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	
Итого:		491			14.64	13.57	59.72	392.02	46.77	
ВСЕГО:		1,773			49.52	46.31	210.90	1445.79	88.21	
ИТОГО за 10 дней		17903			765.36	744.70	2961.55	21767.04	679.64	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1790			76.54	74.47	296.16	2176.70	67.96	

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., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.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
- шпик-филе рассчитано на одного ребенка с 100% (50% шпик) мармелад, мармелад рассчитан на 1,00 (20% шпик)

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%