



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	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	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		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,98</b>	<b>14,01</b>	<b>67,14</b>	<b>428,55</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови	60			0,75	0,06	6,98	31,38	1,56	ТТК
морковь		77,67	62,13						
масса припущенной моркови			62,13						
Сахарный песок		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, 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		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
гренки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
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	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,4	18,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>681</b>			<b>20,51</b>	<b>15,50</b>	<b>92,73</b>	<b>614,88</b>	<b>8,37</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									

Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,2	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 Паша 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели +
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )									
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>16,09</b>	<b>11,36</b>	<b>72,36</b>	<b>454,82</b>	<b>27,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816,00</b>			<b>53,80</b>	<b>45,38</b>	<b>242,42</b>	<b>1600,25</b>	<b>39,11</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		ые веществ			Энергетическая ценность	Витами н	Сборник рецептур
		брутто (в гр )	нетто (в гр )	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>50,86</b>	<b>394,92</b>	<b>2,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 сб 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,2	6						
		3	3						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№ 63,сбдошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						

Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 8 0,57 0,7 5,25 82,6 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	130/3	54,70 82,00 0,33 22,00 2,40 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 2,00 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	79,38	0,65	№394 Сб лонк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>22,62</b>	<b>22,80</b>	<b>96,20</b>	<b>698,53</b>	<b>19,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с повидлом	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная повидло	130/20	122,00 7,80 6,24 10,00 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,20 10,00 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	22,82	20,06	25,55	372,60	0,54	№251, сбдошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	50	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 1,20 1,00 1,00 1,00	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 1,20 1,00 2,00 1,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>518</b>			<b>26,97</b>	<b>27,07</b>	<b>70,48</b>	<b>633,08</b>	<b>5,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1807,00</b>			<b>66,90</b>	<b>71,24</b>	<b>225,10</b>	<b>1818,53</b>	<b>27,93</b>	

**День 3 - ий**

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



	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели +
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели
<b>Итого:</b>		<b>564</b>			<b>16,99</b>	<b>14,14</b>	<b>81,44</b>	<b>514,63</b>	<b>13,69</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидлом		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на		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 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	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>450</b>			<b>22,79</b>	<b>21,90</b>	<b>57,98</b>	<b>519,28</b>	<b>5,23</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1528,00</b>			<b>54,79</b>	<b>54,20</b>	<b>187,59</b>	<b>1446,41</b>	<b>21,51</b>	

### День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,60	0,60	ТТК №7Д
		10	10						
		7,5	7,5						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной Масло сливочное		25 5	25 5						
<b>Итого:</b>	<b>349</b>			<b>8,88</b>	<b>11,43</b>	<b>46,30</b>	<b>324,51</b>	<b>1,85</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85,00</b>	<b>1,95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	1,40	№12 сб дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахарный песок		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль иодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки	40/110			7,81	26,23	8,95	304,63	0,00	№148, сб дошк 2016
филе грудок индейки		52,50	50,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса отварных филе грудок индейки			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		22,00	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус томатный:			33,00						
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль иодированная		0,33	0,33						№366 ,сб дошк 2016

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>681</b>			<b>19,93</b>	<b>42,61</b>	<b>75,52</b>	<b>787,33</b>	<b>9,78</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№784 от 17.11
	рыба (минтай с/м БГ)		51,40	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами				25,00						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,00	25,00						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,50						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		130/3			5,59	4,64	28,76	179,66	0,62	ТТК от 6.03.2024
	Крупа пшеничная		26,00	26,00						
	Вода питьевая		104,00	104,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	134, Ддели + 2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>544</b>			<b>17,21</b>	<b>13,37</b>	<b>97,94</b>	<b>584,92</b>	<b>55,47</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1811</b>			<b>53,31</b>	<b>77,61</b>	<b>237,99</b>	<b>1890,06</b>	<b>69,83</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		ые веществ			Энергетич еская ценность	Витамин н	Сборник рецептур
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>55,32</b>	<b>406,26</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016



(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		кисломолочный напиток		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>180</b>				<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>1,44</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Икра кабачковая		50				0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00							
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5				3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сбдошк 2016
	Картофель		71,82	54,00							
	капуста свежая		18,00	14,40							
	Морковь		9,00	7,20							
	Лук репчатый		8,64	7,20							
	Масло растительное		3,60	3,60							
	огурцы соленые		19,66	10,80							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	вода		126,00	126,00							
	Сметана		5,00	5,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	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 иодированная		0,10	0,10							
Тефтели мясные		70				8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. № 303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,2	44,4							
	или фарш говяжий		46,2	44,4							
	Лук репчатый		16,8	14							
	масло растительное		2,1	2,1							
	Хлеб пшеничный		9,4	9,4							
	вода питьевая		14,0	14,0							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	Мука пшеничная в/с		4,8	4,8							
	масса полуфабриката			84							
	масло растительное		2	2							
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3				4,91	3,13	27,60	158,16		№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							
Компот из изюма и яблок		180				0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	изюм		9,18	9,00							
	масса отварных сухофруктов			14,40							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
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		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>698</b>				<b>21,68</b>	<b>19,37</b>	<b>104,89</b>	<b>689,48</b>	<b>13,84</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Омлет натуральный с сыром		150				11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229, сб дошк 2016
	яйцо		120	100							
	молоко		57	57							
	сыр		15,3	15							
	масло сливочное		3	3							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	масса готового омлета			150							
Чай с сахаром		180/6				0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Пирожок печеный с повидлом		60				3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30							
	Мука пшеничная в/с		1,35	1,35							
	Масло сливочное		1,36	1,36							
	Сахарный песок		1,6	1,6							
	Яйцо куриное		1,92	1,6							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Дрожжи сухие		0,24	0,24							
	вода питьевая		12	12							
	Повидло		20,4	20							

	Масло растительное		0,2	0,2						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + №418
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,59	53,00	2,50	Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>17,56</b>	<b>17,09</b>	<b>93,77</b>	<b>623,54</b>	<b>2,91</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1835</b>			<b>57,07</b>	<b>57,39</b>	<b>261,55</b>	<b>1811,28</b>	<b>20,22</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>426</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>38,31</b>	<b>320,00</b>	<b>2,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		14,00	14,00						
Яйцо		4,80	4,00						
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						
Суфле куриное	70			9,88	11,00	1,74	140,00	0,48	№ 327,371 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		119,00	112,70						
масса отварной мякоти птицы			49,00						
яйцо		15,36	12,80						
масло растительное		2,50	2,50						
соус			20,00						
молоко		15,00	15,00						
масло сливочное		2,60	2,60						
мука пшеничная		2,60	2,60						
вода питьевая		3,00	3,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,3	149						
масло растительное		5,25	5,25						
морковь		3,25	2,6						
лук репчатый		6,24	5,2						



	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1	1						
	соль иодированная		0,5	0,5						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>18,59</b>	<b>26,36</b>	<b>59,16</b>	<b>555,68</b>	<b>31,26</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
			190,70	143,45						
	Картофель									
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Лели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>		<b>503</b>			<b>20,70</b>	<b>19,51</b>	<b>52,33</b>	<b>461,97</b>	<b>17,95</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1774</b>			<b>57,80</b>	<b>64,97</b>	<b>158,86</b>	<b>1439,65</b>	<b>53,78</b>	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал	С		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ГТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,00		№1 Дели2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							

<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,36</b>	<b>15,08</b>	<b>54,74</b>	<b>395,52</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,50	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,50</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Зеленый горошек к/с	50			1,48	2,63	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180	83,5	50	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		крупы гречневая	15,00	15,00					
		картофель	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		Масло растительное	1,80	1,80					
		соль иодированная	0,60	0,60					
		Бульон	120,00	120,00					
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	рецептур
		говядина лопатка б/к	64,00	64,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса отварной говядины		40,00					
		Морковь	17,50	14,00					
		лук репчатый	8,50	7,10					
		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					
маслом	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		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					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	79,38	0,65	№394 Сб дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>668</b>			<b>22,07</b>	<b>19,59</b>	<b>76,72</b>	<b>561,47</b>	<b>7,33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Вареники ленивые с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
		творог	103,40	101,3					
		Мука пшеничная в/с	14,2	14,2					
		яйцо куриное	7,40	7,4					
		сахарный песок	8,88	7,4					
		соль иодированная	0,30	0,3					
		масса полуфабриката		123,5					
		масло сливочное	5,0	5,0					
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
		шиповник	18,4	18					
		сахар	6	6					
		вода	180	180					
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>446</b>			<b>20,48</b>	<b>13,28</b>	<b>47,17</b>	<b>389,88</b>	<b>93,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1698</b>			<b>58,13</b>	<b>52,45</b>	<b>186,13</b>	<b>1438,07</b>	<b>102,33</b>	

**День 7- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		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							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017	
<b>Итого:</b>		<b>416</b>			<b>13,83</b>	<b>16,56</b>	<b>51,56</b>	<b>416,68</b>	<b>1,17</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
	сахар		185,00	180,00							
			3,00	3,00							
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016	
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином 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		0,90	0,90							
	Томат-паста		1,00	1,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ГТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	вода		31,70	31,70							
	рис		5,00	5,00							
	рис		4,20	4,20							
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			7,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно- томатный:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,90	1,90							
	вода		18,80	18,80							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016	
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	31,92	28,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017	
	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	
<b>Итого:</b>		<b>677</b>			<b>16,27</b>	<b>18,81</b>	<b>79,43</b>	<b>564,28</b>	<b>30,64</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200			1,76	2,23	12,31	84,8	8,86	№106,107 сб шк 2017	
	картофель		106,40	80,00							
	морковь		10,00	8,00							
	лук репчатый		9,60	8,00							



	томатная паста		0,80	0,80									
	масло растительное		2,00	2,00									
	фрикадельки рыбные:			40,00									
	фарш из горбуши		39,50	37,60									
	яйцо куриное		2,40	2,00									
	лук репчатый		9,60	8,00									
	соль иодированная		0,40	0,40									
	вода питьевая		3,60	3,60									
	масса полуфабриката фрикаделек			50									
	масса готовых фрикаделек			40									
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,10	0,06	6,99	28,64	1,03		№ 410 сб дошк 2016		
	чай весовой		0,45	0,45									
	сахар		6,00	6,00									
	Вода		180,00	180,00									
Сметанник	яблоки свежие	75,00	11,4	10	3,99	8,34	19,85	171,28	0,15		ТТК		
	мука пшеничная		22,50	22,50									
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25									
	яйцо куриное		2,70	2,25									
	масло сливочное		2,00	2,00									
	молоко		7,50	7,50									
	сахарный песок		0,75	0,75									
	дрожжи		0,90	0,90									
	соль иодированная		0,30	0,30									
	сметана		37,50	37,50									
	сахарный песок		6,00	6,00									
	яйцо куриное		14,40	12,00									
	яйцо куриное		1,80	1,50									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк. 2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00				
<b>Итого:</b>		<b>601</b>			<b>8,53</b>	<b>11,27</b>	<b>63,72</b>	<b>402,29</b>	<b>20,04</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1877</b>			<b>43,85</b>	<b>51,14</b>	<b>204,90</b>	<b>1485,26</b>	<b>53,11</b>				

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>50,58</b>	<b>370,01</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06		№38 СБ 2016
		19,20	15,00						
		11,25	9,00						
		22,50	18,00						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						



		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>1,44</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с	60			1,80	3,81	14,22	98,52		№39 СБ шк 2017
картофель		35,91	27						
кукуруза к/с		25,05	15						
морковь		18,75	15						
масло растительное		3,6	3,6						
соль иодированная		0,3	0,3						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками,со сметаной	180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сбдошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			13,40						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
горбуша ПБГ с/м		103,68	72,5						
масса отварной рыбы			58						
соус молочный:									
молоко		20,3	20,3						
масло сливочное		3,5	3,5						
мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
вода		4	4						
соль иодированная		0,22	0,22						
масса густого молочного соуса			27						
яйцо куриное		12	10						
масло растительное		3	3						
масса полуфабриката			92						
масса готового суфле			80						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	140/3			8,66	3,79	26,2	172,4		№ 200 сб дошк 2017
горох		41,8	41						
картофель		59,6	44,8						
молоко		22,4	21						
соль иодированная		0,35	0,35						
масло сливочное		3	3						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						





Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
			189,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,10	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		45,00	36,00						
	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						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	тгк
	Говядина (лопатка б/к)		64	64						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	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						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	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
<b>Итого:</b>		<b>672</b>			<b>24,12</b>	<b>29,90</b>	<b>60,04</b>	<b>612,81</b>	<b>19,79</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	16,68	79,38	43,92	№229 со дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Пирожок с морковью, рисом и изюмом		60			4,90	2,97	29,19	163,00	0,14	ТТК
	мука пшеничная		37,50	37,50						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	масло сливочное		1,36	1,36						
	сахарный песок		1,60	1,60						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,37	0,37						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	начинка:									
	морковь		20,13	16,10						
	масса вареной моркови			16,00						
	рис		4,30	4,30						
	масса отварного риса			12,00						
	изюм		3,20	3,20						
	масса набухшего изюма			5,00						
	сахарный песок		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса фарша			33,00						

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 №418 Дели2016
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	
<b>Итого:</b>	<b>551</b>			<b>19,54</b>	<b>16,54</b>	<b>98,84</b>	<b>603,29</b>	<b>46,84</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1809</b>			<b>61,75</b>	<b>67,75</b>	<b>223,26</b>	<b>1724,36</b>	<b>71,00</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>17956,00</b>			<b>572,53</b>	<b>596,42</b>	<b>2158,45</b>	<b>16343,54</b>	<b>508,69</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>	<b>1795,60</b>			<b>57,25</b>	<b>59,64</b>	<b>215,85</b>	<b>1634,35</b>	<b>50,87</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) 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%