

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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		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>									
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>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
		61,20	60,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
			<b>10</b>						
		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,4	18,0						
		6	6,0						
		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>20,42</b>	<b>15,56</b>	<b>88,03</b>	<b>596,70</b>	<b>17,31</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
		63,30	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,20	18,2						
		7,0	7,0						
			81,0						
		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 Дели2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	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	табл 6 стр 134, Дели + 2012

<b>Итого:</b>	<b>629</b>			<b>20,91</b>	<b>15,46</b>	<b>72,75</b>	<b>509,82</b>	<b>18,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1816</b>			<b>53,71</b>	<b>45,44</b>	<b>237,72</b>	<b>1582,07</b>	<b>48,05</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
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>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>									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		0,90	0,90						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная		8	8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
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 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>23,00</b>	<b>24,09</b>	<b>92,28</b>	<b>695,89</b>	<b>12,58</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,54	№251, сбдошк 2016
Творог		122,00	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,24	5,20						
Сахар		10,00	10,00						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						

	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Булочка дорожная		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 изделий		1,00	1,00							
<b>Итого:</b>		<b>573</b>			<b>31,56</b>	<b>31,57</b>	<b>65,41</b>	<b>672,08</b>	<b>3,91</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1807</b>			<b>67,28</b>	<b>72,53</b>	<b>221,17</b>	<b>1815,89</b>	<b>21,32</b>		

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,68</b>	<b>16,75</b>	<b>55,46</b>	<b>415,81</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	43,92	№399 сб дошк 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						
<b>Итого:</b>	<b>186</b>			<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,68</b>	<b>79,38</b>	<b>43,92</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
		61,20	60,00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,00						
			30,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки	50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	0,00	№148 ,сб дошк 2016
		65,63	62,50						
		0,50	0,50						
			50,00						
		63,44	47,70						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		43,75	35,00						
			31,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						
			40,00						
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
		1,80	1,80						
		3,20	2,40						
									№366 ,сб дошк 2016

	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Кисель		180/6			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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,00	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>691</b>			<b>18,91</b>	<b>39,58</b>	<b>72,64</b>	<b>744,88</b>	<b>8,07</b>	
Молоко кипяченое (молоко)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК молоко	180	189	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40	37,50						
	хлеб пшеничный		39,40	37,50						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,20	8,20						
	Масло растительное		11,40	9,50						
	масса припущенного лука		0,80	0,80						
	Яйцо куриное			4,70						
	соль иодированная		0,90	0,75						
	сухари панировочные		0,44	0,44						
	Масса полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное			59,00						
	масса готовых котлет		1,25	1,25						
соус томатный с овощами								50,00		
	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						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
	яблоки свежие		11,4	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>634</b>			<b>21,76</b>	<b>17,65</b>	<b>84,53</b>	<b>584,89</b>	<b>3,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1917</b>			<b>51,97</b>	<b>74,23</b>	<b>231,31</b>	<b>1824,96</b>	<b>58,12</b>	

#### День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 Дели2016
		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>	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,59	53,00	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>12,59</b>	<b>53,00</b>	<b>2,50</b>	
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
		75	60						
		0,6	0,6						
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>708</b>			<b>22,03</b>	<b>17,08</b>	<b>106,47</b>	<b>676,48</b>	<b>13,95</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, <b>напиток ацидофильный</b> )	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	237,07 92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
Омлет натуральный с сыром		150	185,00	180,00	11,12	13,08	25,64	289,10	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						
	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 + 2012
<b>Итого:</b>		<b>606</b>			<b>22,18</b>	<b>21,59</b>	<b>88,74</b>	<b>662,54</b>	<b>1,85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1845</b>			<b>57,42</b>	<b>55,10</b>	<b>263,13</b>	<b>1798,28</b>	<b>20,33</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
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 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>											
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>100</b>				<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежей капусты		60				1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		70,00	55,50							
	масса прогретой капусты			50,00							
	морковь		7,50	6,00							
	Сахар		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
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							
Каша ячневая рассыпчатая с луком		130				3,51	7,80	22,39	173,66		№303 СБ 2017
	Крупа ячневая		35,5	35,5							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	Вода		85	85							
	масло сливочное		6	6							
	Масса каши			105							
	Лук репчатый		60	50							
	Масло растительное		6	6							
	масса пассированного лука			25							
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>20,17</b>	<b>27,78</b>	<b>68,86</b>	<b>608,08</b>	<b>6,07</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00		5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
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 Дели2016
	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		табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>511</b>			<b>25,78</b>	<b>23,99</b>	<b>51,60</b>	<b>516,97</b>	<b>10,29</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1702</b>			<b>59,37</b>	<b>66,40</b>	<b>168,56</b>	<b>1492,04</b>	<b>28,59</b>		

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка 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	3						
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,00		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		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>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>16,18</b>	<b>75,24</b>	<b>0,99</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупка 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	№293 сб рецептов 2016
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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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						
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>678</b>			<b>21,01</b>	<b>17,02</b>	<b>74,73</b>	<b>526,87</b>	<b>10,27</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,50	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
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						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
чай весовой		0,45	0,45						
сахарный песок		6	6						
вода питьевая		180	180						
яблоки свежие		11,4	10						
<b>Итого:</b>	<b>511</b>			<b>24,57</b>	<b>17,58</b>	<b>33,40</b>	<b>389,05</b>	<b>1,12</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1773</b>			<b>56,48</b>	<b>49,77</b>	<b>179,05</b>	<b>1386,68</b>	<b>13,76</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	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>									
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						
<b>Итого:</b>	<b>186</b>			<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>14,67</b>	<b>63,04</b>	<b>90,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
		75	60						
		0,6	0,6						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
		31,92	28,00						
		6,00	6,00						
		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>16,62</b>	<b>16,52</b>	<b>81,01</b>	<b>551,28</b>	<b>30,75</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	№104,105 сб шк 2017
		106,40	80,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		0,80	0,80						
		2,00	2,00						
			30						



	говядина (котлетное мясо б/к)		35,9	34,2						
	фарш говяжий		35,9	34,2						
	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			40,2						
	масса готовых фрикаделек			30						
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						
Сметанник		75			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						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>674</b>			<b>19,41</b>	<b>18,88</b>	<b>64,55</b>	<b>517,82</b>	<b>11,19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1953</b>			<b>50,48</b>	<b>52,21</b>	<b>211,78</b>	<b>1548,82</b>	<b>133,11</b>	

#### День 8 - ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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>	
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>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	61,20	60,00	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						
		0,3	0,3						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,00						
			30,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	97,5	92,0	8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 Сб дошк 2016
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						
		1,5	1,5						
		0,8	0,8						
			160,0						
Компот из урюка	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		6,00	6,00						
		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>665</b>			<b>13,93</b>	<b>13,01</b>	<b>58,69</b>	<b>433,01</b>	<b>49,48</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	Молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91	72						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47	45						
	или фарш говяжий		45	45						
	крупа рисовая		6	6						
	масса отварного риса			17						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса припущенного лука			10						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				<b>30,00</b>						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	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	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>18,05</b>	<b>15,60</b>	<b>51,08</b>	<b>400,96</b>	<b>5,82</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1724</b>			<b>43,82</b>	<b>43,45</b>	<b>170,14</b>	<b>1250,98</b>	<b>67,78</b>	

**День 9- ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		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	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
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 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>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,63</b>	<b>53,34</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты	60	70,00	55,50	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016	
			50,00							
		7,50	6,00							
		1,00	1,00							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
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	
		79,80	60,00							
		8,00	8,00							
		10,00	8,00							
		4,76	4,00							
		3,00	3,00							
		21,84	12,00							
		0,70	0,70							
		132,00	132,00							
		17,56	11,40							
		11,97	11,40							
		1,19	1,00							
		0,96	0,80							
		1,00	1,00							
		0,10	0,10							
			13,40							

Суфле рыбное	масса готовых фрикаделек	80	7,00	10,00	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
	Сметана		7,00	7,00						
	минтай ПБГ с/м		113,00	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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	масса густого молочного соуса	140/3		27	8,66	3,79	26,2	172,4		№ 200 сб дошк 2017
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
	горох		41,8	41						
	картофель		59,6	44,8						
	молоко		22,4	21						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		3	3						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
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>705</b>			<b>30,17</b>	<b>21,15</b>	<b>74,40</b>	<b>620,88</b>	<b>10,15</b>	

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016							
	кисломолочный напиток		185,00	180,00													
	Пудинг творожный с молоком сгущенным		130/20									21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№249 СБ дошк 2016
	Творог			112,06							110,50						
	Манная крупа			10,40							10,40						
	Яйцо			7,80							6,50						
	Сахарный песок			10,40							10,40						
	соль иодированная			0,50							0,50						
	Масло сливочное			5,20							5,20						
	Сухари панировочные			5,20							5,20						
Сметана	5,20	5,20															
молоко сгущенное	20,40	20,00															
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий 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															
Чай с яблоками, с сахаром	масса пф	180/10/6		57,50	0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393							
	яйцо		0,90	0,75													
	Масло растительное		0,13	0,13													
	чай весовой		0,45	0,45													
	сахарный песок		6	6													
вода питьевая	180	180															
яблоки свежие	11,4	10															
<b>Итого:</b>		<b>576</b>			<b>30,68</b>	<b>27,73</b>	<b>80,95</b>	<b>685,95</b>	<b>1,93</b>								
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1815</b>			<b>75,85</b>	<b>62,70</b>	<b>233,76</b>	<b>1805,86</b>	<b>16,86</b>								

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				Ккал
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	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	5,00	5,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010	
	Кофейный напиток	2,50	2,50							
	Сахар	6,00	6,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
	Вода	108,00	108,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>55,31</b>	<b>406,26</b>	<b>2,03</b>	
2 - ой ЗАВТРАК										

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						
<b>Итого:</b>		<b>186</b>			<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>14,67</b>	<b>63,04</b>	<b>90,00</b>	
Салат из моркови	ОБЕД	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
	морковь		75	60						
	сахар		0,6	0,6						
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	ТТК
	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>24,06</b>	<b>26,30</b>	<b>59,58</b>	<b>578,27</b>	<b>17,57</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
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						
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		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>606</b>			<b>22,45</b>	<b>21,97</b>	<b>90,19</b>	<b>620,51</b>	<b>2,68</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1870</b>			<b>59,72</b>	<b>64,95</b>	<b>219,75</b>	<b>1668,08</b>	<b>112,28</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18222,00</b>			<b>576,10</b>	<b>586,77</b>	<b>2136,38</b>	<b>16173,66</b>	<b>520,20</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1822,20</b>			<b>57,61</b>	<b>58,68</b>	<b>213,64</b>	<b>1617,37</b>	<b>52,02</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%







































