

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

**День 1 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г )	(в г )	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5.79	6.28	26.29	185.66	0.67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	Соль йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>11.17</b>	<b>14.38</b>	<b>49.56</b>	<b>375.91</b>	<b>1.91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2	155.00	150.00	4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2.00	2.00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>172</b>			<b>5.85</b>	<b>5.71</b>	<b>22.88</b>	<b>166.40</b>	<b>1.05</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Икра морковная		30			0.60	0.03	6.17	27.36		№ 35 сб дошк 2016
	морковь		31.30	25.00						
	лук репчатый		6.00	5.00						
	томатная паста		4.00	4.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахарный песок		0.30	0.30						
	соль йодированная		0.30	0.30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2.58	2.86	11.27	89.36	3.45	№91сб дошк 2016
	картофель		66.60	50.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.20	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	бульон		112.50	112.50						
	клецки:			15.00						
	мука пшеничная		4.60	4.60						
	масло сливочное		0.50	0.50						
	яйцо		1.60	1.32						
	вода		7.30	7.30						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса теста			13.50						
	масса готовых клецек			15.00						
Плов из отварной птицы		150			12.71	7.85	26.80	229.00	4.52	№321, сб дошк
	цыплята-бройлеры с/м		58.50	55.20						
	масса отварной птицы			24.00						
	масло сливочное		5.00	5.00						
	Лук репчатый		8.93	7.50						
	Морковь		12.50	10.00						
	Крупа рисовая		32.00	32.00						
	вода		65.00	65.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	масса гарнира			126.00						
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12.75	12.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						

Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>20.98</b>	<b>11.47</b>	<b>86.86</b>	<b>545.52</b>	<b>8.51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг рыбный	45/15				8.98	2.93	4.40	80.00	0.32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.90						
	масса отварной рыбы			30.00						
	Хлеб пшеничный		6.20	6.20						
	яйцо		4.80	4.00						
	молоко		9.00	9.00						
	масло сливочное		1.70	1.70						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	Масло растительное		0.80	0.80						
	масса пудинга			45.00						
	Соус молочный									
	молоко		7.50	7.50						
	масло сливочное		0.80	0.80						
	Мука пшеничная		0.80	0.80						
	Вода		7.50	7.50						
	Сахар		0.15	0.15						
	соль иодированная		0.09	0.09						
	масса соуса			15.00						
Пюре Картофельное	120				2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром	150/5				0.06	0.02	5.01	19.95	0.03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100.00	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>465</b>			<b>14.18</b>	<b>7.43</b>	<b>50.33</b>	<b>327.32</b>	<b>24.88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1546</b>			<b>52.17</b>	<b>38.99</b>	<b>209.63</b>	<b>1415.15</b>	<b>36.35</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	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	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3.76	6.13	22.96	162.00	0.67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18.00	18.00						
	Молоко		70.00	70.00						
	вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2.00	2.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		110.00	110.00						
	Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.35</b>	<b>13.67</b>	<b>46.75</b>	<b>351.28</b>	<b>2.10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гречками		30			1.33	2.02	8.13	55.05	1.73	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		27.00	13.50						
	кукуруза к/с		8.35	5.00						
	огурцы соленые		9.10	5.00						
	хлеб ржаной		9.40	7.90						

	масса подсушенных гренок масло растительное		1.50	5.00 1.50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15.00	12.00						
	картофель		15.96	12.00						
	морковь		9.38	7.50						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	свекла		30.72	24.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	сахар		0.15	0.15						
	томатная паста		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	бульон		120.00	120.00						
	сметана		5.00	5.00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14.09	15.73	14.42	256.52	5.88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36.4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих яблок		150			0.12	0.12	20.91	85.95	2.85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28.50	25.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>21.56</b>	<b>22.19</b>	<b>76.34</b>	<b>595.81</b>	<b>16.89</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сырники из творога с повидлом		100/30			18.90	14.54	31.68	329.00	0.46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		102.00	100.00						
	мука пшеничная в/с		12.00	12.00						
	яйцо		4.80	4.00						
	сахар		5.00	5.00						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	масса полуфабриката			114.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	масса готовых сырников			100.00						
	повидло		30.60	30.00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>415</b>			<b>19.63</b>	<b>14.56</b>	<b>49.48</b>	<b>403.78</b>	<b>5.20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1469</b>			<b>54.88</b>	<b>54.17</b>	<b>178.87</b>	<b>1426.87</b>	<b>24.64</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4.22	4.92	23.38	155.56	0.60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10.00	10.00						
	Крупа пшеничная		7.50	7.50						
	Молоко		75.00	75.00						
	Вода		48.00	48.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						

	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.78</b>	<b>13.01</b>	<b>46.78</b>	<b>346.99</b>	<b>2.05</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (камык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 156, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5.10</b>	<b>9.85</b>	<b>18.80</b>	<b>184.50</b>	<b>0.45</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		40			0.78	2.09	3.91	37.68	6.26	№26, сб дошк 2016
	картофель		29.79	22.40						
	морковь		7.50	6.00						
	зеленый горошек к/с		10.02	6.00						
	лук репчатый		4.80	4.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1.37	3.95	7.40	74.07	5.05	№82 сб дошк2016
	Картофель		66.50	50.00						
	Крупа перловая		6.00	6.00						
	Морковь		7.50	6.00						
	Лук репчатый		3.57	3.00						
	Масло растительное		2.00	2.00						
	огурцы соленые		18.20	10.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	бульон		114.00	114.00						
	Сметана		6.00	6.00						
Биточки "Домашние"		50			7.41	5.79	10.68	110.54	0.05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60.68	39.40						
	морковь		41.37	39.40						
	лук репчатый		11.85	9.40						
	Масло растительное		14.40	12.00						
	масса припущенного лука		1.00	1.00						
	соль иодированная			6.00						
	яйцо		0.40	0.40						
	Мука пшеничная		0.60	0.50						
	масса полуфабриката		3.75	3.75						
	масло растительное			59.00						
			2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Кисель		150			0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ГТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>563</b>			<b>17.90</b>	<b>17.26</b>	<b>78.60</b>	<b>537.95</b>	<b>12.19</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96.00	80.00						
	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	36.60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15.30	15.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25.00	25.00						

Мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
Масло сливочное		1.13	1.13						
Сахарный песок		1.33	1.33						
Яйцо куриное		1.60	1.33						
соль иодированная		0.40	0.40						
Дрожжи сухие		0.20	0.20						
вода питьевая		10.00	10.00						
Повидло		16.80	16.70						
Масло растительное		0.17	0.17						
Яйцо куриное		1.20	1.00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100.00	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00	38.00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>460</b>			<b>18.21</b>	<b>25.26</b>	<b>56.64</b>	<b>529.76</b>	<b>74.88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1552</b>			<b>50.99</b>	<b>65.37</b>	<b>200.82</b>	<b>1599.21</b>	<b>89.57</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.47</b>	<b>11.57</b>	<b>46.52</b>	<b>344.55</b>	<b>1.17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0.43	0.07	3.45	16.16	2.5	№39, сб дошк 2016
	морковь		41.25	33.00						
	яблоки		9.12	8.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	сахарный песок		0.80	0.80						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			0.89	2.95	3.65	45.75	5.93	№86 сб дошк 2016
	капуста свежая		22.50	18.00						
	картофель		19.95	15.00						
	крупа пшеничная		3.00	3.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120.00	120.00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10.03	8.30	17.97	101.63	16.41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		42.00	42.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса отварного филе индейки			30.00						
	лук репчатый		26.40	22.00						
	морковь		12.50	12.00						
	Масло сливочное		2.50	2.50						
	бульон		10.00	10.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6.45	3.13	29.16	170.14	0.00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52.40	52.40						
	вода питьевая		78.10	78.10						

Компот из урюка	соль йодированная		0.30	0.30						№394 СБ дошк 2016
	масло сливочное		2.00	2.00						
		150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	
	урюк		15.30	15.00						
Хлеб пшеничный	масса отварных сухофруктов			24.00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>567</b>			<b>21.98</b>	<b>15.05</b>	<b>91.75</b>	<b>506.74</b>	<b>24.84</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103.20	101.20						
	крупа манная		6.60	6.60						
	Яйцо		5.28	4.40						
	Сахар		8.80	8.80						
	Сметана		4.40	4.40						
	Масло сливочное		4.40	4.40						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	соль йодированная		0.55	0.55						
	молоко сгущенное		20.40	20.00						
Чай с сахаром		150/5			0.053	0.015	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Булочка сладкая		35			2.95	3.36	14.64	123.90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стп.
	мука пшеничная		21.70	21.70						
	мука пшеничная		0.70	0.70						
	дрожжи сухие		0.28	0.28						
	соль йодированная		0.28	0.28						
	сахар		0.70	0.70						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	яйцо		2.10	1.75						
	молоко		8.75	8.75						
	масса теста			35.00						
	сахар		3.50	3.50						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	масса пф			40.25						
	яйцо куриное		0.60	0.50						
	масло растительное		0.10	0.10						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>520</b>			<b>24.74</b>	<b>20.36</b>	<b>69.35</b>	<b>582.18</b>	<b>4.51</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1596</b>			<b>60.53</b>	<b>50.72</b>	<b>213.92</b>	<b>1509.47</b>	<b>30.97</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром и лимоном		170/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		170.00	170.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>358</b>			<b>6.87</b>	<b>10.31</b>	<b>40.71</b>	<b>286.71</b>	<b>3.13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток ацидофильный, <b>ряженка</b> )	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012

<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>6.53</b>	<b>4.01</b>	<b>20.06</b>	<b>142.20</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0.57	2.44	3.34	37.56	2.67	№34 сб дошк 2016
свекла		48.64	38.00						
масло растительное		2.40	2.40						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гречками	150/10			4.54	3.32	17.53	125.77	3.50	№87 СБ дошк. 2016
картофель		39.90	30.00						
горох		12.24	12.00						
морковь		9.37	7.50						
лук репчатый		7.20	6.00						
масло растительное		3.00	3.00						
соль иодированная		0.50	0.50						
бульон		105.00	105.00						
гречки :			10.00						
хлеб пшеничный		18.75	15.75						
Котлеты из мяса птицы	50/2			8.69	6.20	8.09	123.20	0.45	№322, сб дошк 2016
цыплята-бройлеры потр с/м		58.50	38.00						
или фарш куриный		39.90	38.00						
хлеб пшеничный		9.00	9.00						
вода питьевая		13.00	13.00						
соль йодированная		0.50	0.50						
сухари панировочные		5.00	5.00						
масса полуфабриката			60.00						
масло растительное		1.00	1.00						
масло сливочное		2	2						
Пюре Картофельное	120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016
Картофель		136.80	102.60						
Молоко		18.96	18.00						
Масло сливочное		4.20	4.20						
соль иодированная		0.45	0.45						
Компот из свежих фруктов	150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ТТК
яблоки свежие		22.80	20.00						
апельсин		7.50	5.00						
лимон		5.55	5.00						
Вода		152.00	152.00						
сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40.00	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>587</b>			<b>20.96</b>	<b>16.57</b>	<b>80.89</b>	<b>567.17</b>	<b>27.31</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3.20	10.59	21.70	196.18		№229 школы. 2017
минтай ПБГ		69.10	51.00						
вода питьевая		8.00	8.00						
морковь		10.00	8.00						
томатная паста		1.60	1.60						
лук репчатый		4.80	4.00						
масло растительное		2.00	2.00						
соль		0.16	0.16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2.65	1.77	25.86	134.03		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39.60	39.60						
соль иодированная		0.50	0.50						
Вода питьевая		240.00	240.00						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Чай без сахара, с мармеладом	170/10			0.07	0.02	11.93	48.15	0.02	ТТК
чай весовой		0.40	0.40						
вода питьевая		170.00	170.00						
мармелад		15.00	15.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>	<b>477</b>			<b>8.22</b>	<b>12.97</b>	<b>81.58</b>	<b>484.11</b>	<b>10.02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1592</b>			<b>42.59</b>	<b>43.86</b>	<b>223.24</b>	<b>1480.19</b>	<b>40.91</b>	

2 неделя

День 6 - 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	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6.33	6.19	24.57	180.10	1.15	№183, сб шк 2017
	крупa гречневая		28.00	28.00						
	сахар		3.00	3.00						
	молоко		98.00	98.00						
	вода питьевая		21.00	21.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>11.28</b>	<b>12.94</b>	<b>47.97</b>	<b>354.36</b>	<b>2.53</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из кукурузы к/с		30			0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46.60	27.90						
	сахар		0.60	0.60						
	Масло растительное		1.80	1.80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15.00	12.00						
	Картофель		15.96	12.00						
	Морковь		9.38	7.50						
	Лук репчатый		7.14	6.00						
	Свекла		30.72	24.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	Сахар		0.15	0.15						
	Томатная паста		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Бульон		120.00	120.00						
	Сметана		5.00	5.00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8.73	10.07	1.73	132.60	0.56	№293 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		48.00	48.00						
	соль йодированная		0.30	0.30						
	масса отварной говядины			30.00						
	морковь		13.13	10.50						
	лук репчатый		6.36	5.30						
	вода питьевая		22.50	22.50						
	томатная паста		0.90	0.90						
	мука пшеничная в/с		1.50	1.50						
	масло растительное		2.00	2.00						
	соль йодированная		0.15	0.15						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12.75	12.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>542</b>			<b>18.27</b>	<b>20.87</b>	<b>58.14</b>	<b>498.66</b>	<b>10.32</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк
	яйцо		96.00	80.00						

	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0.09	0.06	5.99	24.70	1.02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	яблоки свежие		11.40	10.00						
	Вода		150.00	150.00						
Булочка дорожная		35			2.73	4.90	18.25	126.70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21.35	21.00						
	мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70						
	Сахар		4.20	4.20						
	Масло сливочное		4.55	4.55						
	соль 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	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>480</b>			<b>17.43</b>	<b>26.68</b>	<b>51.45</b>	<b>514.18</b>	<b>3.77</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1531</b>			<b>51.33</b>	<b>64.24</b>	<b>163.87</b>	<b>1443.20</b>	<b>17.07</b>	

**День 7 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г )	(в г )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>5.38</b>	<b>8.10</b>	<b>23.27</b>	<b>190.25</b>	<b>1.24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158.00	150.00						
Кондитерское изделие		20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	печенье (или крекер)									
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>6.08</b>	<b>6.04</b>	<b>22.46</b>	<b>168.40</b>	<b>2.05</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашенной капусты		30			0.51	1.50	2.54	25.71	5.95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34.30	24.00						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахар		1.50	1.50						



Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2	155.00	150.00	4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 СБ дошк
	сахар		2.00	2.00						
<b>Итого:</b>		<b>152</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>8.00</b>	<b>83.00</b>	<b>1.05</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0.43	0.07	3.45	16.16	2.5	№39, сб дошк 2016
	морковь		41.25	33.00						
	яблоки		9.12	8.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	сахарный песок		0.80	0.80						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3.18	4.89	5.00	81.56	9.54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37.50	30.00						
	картофель		23.94	18.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	вода питьевая		120.00	120.00						
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката			14.30						
	масса готовых фрикаделек			10.00						
	сметана		5.00	5.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5.39	5.32	6.26	94.39	0.40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		29.93	28.50						
	или фарш говяжий		29.93	28.50						
	лук репчатый		18.00	15.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса пассерованного лука			7.50						
	хлеб пшеничный		6.00	6.00						
	вода питьевая		9.00	9.00						
	соль иодированная		0.45	0.45						
	мука пшеничная в/с		3.00	3.00						
	масса полуфабриката			54.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса готовых тефтелей			<b>45.00</b>						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15.00	15.00						
	масло сливочное		0.68	0.68						
	мука пшеничная в/с		0.68	0.68						
	морковь		1.13	0.90						
	лук репчатый		0.54	0.45						
	томатная паста		0.95	0.95						
	масло растительное		0.20	0.20						
	соль иодированная		0.15	0.15						
	сахар		0.15	0.15						
	масса готового соуса			<b>15.00</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6.45	3.13	29.16	170.14	0.00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52.40	52.40						
	вода питьевая		78.10	78.10						
	соль йодированная		0.30	0.30						
	масло сливочное		2.00	2.00						
Компот из урюка		150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15.30	15.00						
	масса отварных сухофруктов			24.00						
	вода питьевая		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 154, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>582</b>			<b>19.63</b>	<b>14.01</b>	<b>81.38</b>	<b>535.31</b>	<b>12.44</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16.73	11.84	39.76	330.50	0.21	№249 СБ дошк 2016
	Творог		94.82	93.50						
	Манная крупа		8.80	8.80						

	Яйцо		5.28	4.40						
	Сахарный песок		8.80	8.80						
	Соль йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		4.40	4.40						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	Сметана		4.40	4.40						
	повидло		20.40	20.00						
Чай с сахаром		150/5			0.05	0.02	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Шанежка наливная с яйцом		50			4.55	2.00	22.35	119.90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25.00	25.00						
	мука пшеничная на подпыл		1.20	1.20						
	сахарный песок		1.50	1.50						
	Масло сливочное		1.20	1.20						
	яйцо		1.56	1.30						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	Вода		10.00	10.00						
	масса теста			39.00						
	яйцо		14.40	12.00						
	сметана		5.00	5.00						
	масло растительное		0.10	0.10						
	сахарный песок		0.40	0.40						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>22.33</b>	<b>13.86</b>	<b>87.33</b>	<b>555.28</b>	<b>4.23</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1628</b>			<b>57.69</b>	<b>45.44</b>	<b>226.79</b>	<b>1548.53</b>	<b>19.82</b>	

**День 9- ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кол - во (в г )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.19</b>	<b>11.35</b>	<b>46.01</b>	<b>323.52</b>	<b>2.20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		40			0.56	4.02	2.92	50.04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13.76	10.00						
	свекла		10.20	8.00						
	морковь		7.56	6.00						
	капуста квашенная		11.50	8.00						
	лук репчатый		7.16	6.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3.72	3.74	7.30	80.85	5.26	№86 сб дошк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
	масса отварного филе индейки			10.00						
	крупя пшеничная		9.00	9.00						

	картофель		60.00	45.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105.00	105.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		50/2			8.37	11.13	8.25	167.20	0.09	СБ дошкольн. №322, 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		37.00	37.00						
	Хлеб пшеничный		10.00	10.00						
	Вода		13.00	13.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	сухари панировочные		3.50	3.50						
	масса полуфабриката			62.50						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масло сливочное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Кисель		150			0.45	0.08	13.5	63	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>549</b>			<b>19.47</b>	<b>24.15</b>	<b>65.24</b>	<b>566.75</b>	<b>6.18</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Котлеты рыбные		50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	молоко		13.00	13.00						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	масса полуфабриката			58.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Пюре картофельное		120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>450</b>			<b>11.39</b>	<b>7.63</b>	<b>45.05</b>	<b>294.21</b>	<b>77.10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1,508</b>			<b>44.39</b>	<b>46.88</b>	<b>162.60</b>	<b>1260.48</b>	<b>85.93</b>	

День 10 - ый

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	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6.02	4.84	30.97	191.96	0.67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18.00	18.00						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						

яблоки		11.40	10.00						
Вода		170.00	170.00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25.00	25.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8.05</b>	<b>9.26</b>	<b>50.88</b>	<b>319.16</b>	<b>1.70</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк
кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
вафли									
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5.10</b>	<b>9.85</b>	<b>18.80</b>	<b>184.50</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0.89	1.55	1.88	25.08		№10 Сб дошколь. 2016
зеленый горошек к/с		48.10	28.50						
масло растительное		1.50	1.50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10			2.61	2.89	8.06	71.65	5.16	№86 сб дошк 2016
крупя рисовая		5.00	5.00						
картофель		60.00	45.00						
морковь		7.50	6.00						
лук репчатый		7.14	6.00						
масло растительное		1.50	1.50						
томатная паста		1.80	1.80						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105.00	105.00						
цыплята-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40						
или фарш куриный		11.97	11.40						
лук репчатый		1.19	1.00						
яйцо		0.96	0.80						
вода для фарша		1.00	1.00						
соль иодированная		0.10	0.10						
масса полуфабриката			14.30						
масса готовых фрикаделек			10.00						
Капуста тушеная с мясом	150			7.18	9.00	13.39	169.20	20.50	ТТК №647 от 24.08.2022
капуста свежая		138.00	110.00						
вода питьевая		24.00	24.00						
масса тушеной капусты			100.00						
лук репчатый		10.80	9.00						
масло растительное		1.00	1.00						
масса пассерованного лука			4.50						
говядина (котлетное мясо б/к)		39.50	37.50						
или фарш говяжий		39.50	37.50						
масса готового фарша			30.00						
мука пшеничная в/с		3.00	3.00						
масса соуса:			15.00						
вода питьевая		15.00	15.00						
масло сливочное		0.70	0.70						
мука пшеничная в/с		0.70	0.70						
морковь		1.25	1.00						
лук репчатый		0.36	0.30						
томатная паста		0.90	0.90						
масло растительное		0.20	0.20						
соль иодированная		0.15	0.15						
сахар		0.15	0.15						
Компот из свежих фруктов	150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ТТК
яблоки свежие		22.80	20.00						
апельсин		7.50	5.00						
лимон		5.55	5.00						
Вода		152.00	152.00						
сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>14.67</b>	<b>14.11</b>	<b>54.46</b>	<b>415.05</b>	<b>31.82</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Йогурт в инд стаканчике	150	150.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.66	0.45	ТТК
Омлет натуральный с сыром	130			9.67	11.37	22.22	250.46	0.30	№229, сб дошк 2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13.26	13						
масло сливочное		2.6	2.6						
соль иодированная		0.3	0.3						
масса готового омлета			130						

Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0.50	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк 2016
		шиповник	15.30	15.00					
		сахар	5.00	5.00					
		вода	150.00	150.00					
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>580</b>			<b>16.67</b>	<b>15.49</b>	<b>56.56</b>	<b>453.27</b>	<b>78.25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1654</b>			<b>44.48</b>	<b>48.70</b>	<b>180.69</b>	<b>1371.98</b>	<b>112.22</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>15530</b>			<b>494.34</b>	<b>497.84</b>	<b>1925.98</b>	<b>14227.92</b>	<b>577.79</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>	<b>1553</b>			<b>49.43</b>	<b>49.78</b>	<b>192.60</b>	<b>1422.79</b>	<b>57.78</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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., 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%



















**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 )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22.50	22.50	7.44	8.07	33.80	238.71	0.86	ТТК №5Д
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	2.50	2.50	2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30.00	30.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>13.90</b>	<b>16.31</b>	<b>59.64</b>	<b>442.06</b>	<b>2.10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185.00	180.00	5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
			3.00	3.00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		таол 6 стр 156, Дели 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>6.72</b>	<b>6.46</b>	<b>25.07</b>	<b>185.40</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		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180			3.10	3.44	13.53	107.24	4.14	№91сб дошк 2016
			79.80	60.00						
			9.00	7.20						
			8.60	7.20						
			1.80	1.80						
			0.60	0.60						
			135.00	135.00						
				18.00						
			5.50	5.50						
			0.60	0.60						
			1.92	1.60						
			8.80	8.80						
			0.16	0.16						
	16.20									
	18.00									
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78.00	73.60	11.19	10.93	31.80	282.55	0.18	№321 сб дошк 2016
				32.00						
			8.00	8.00						
			11.90	10.00						
			16.25	13.00						
			55.00	55.00						
			86.00	86.00						
			0.80	0.80						
				168.00						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15.30	15.00	0.60	0.08	16.81	72	0.65	№394 СБ дошк 2016
			6.00	6.00						
			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
<b>Итого:</b>		<b>690</b>			<b>20.97</b>	<b>17.63</b>	<b>100.17</b>	<b>667.55</b>	<b>4.97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68.34	50.25	11.97	3.91	5.87	106.67	0.46	№286 СБ дошк 2016
				39.75						
			8.25	8.25						
			6.30	5.25						
			12.00	12.00						
			2.25	2.25						
			0.40	0.40						
			1.00	1.00						
				60.00						
			10.00	10.00						
			1.10	1.10						
			1.10	1.10						
			10.00	10.00						
			0.20	0.20						
			0.13	0.13						
				20.00						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159.60	119.70	2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016

	Масло сливочное соль иодированная		5.00 0.52	5.00 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
<b>Итого:</b>		<b>541</b>			<b>17.95</b>	<b>9.09</b>	<b>57.98</b>	<b>387.96</b>	<b>27.45</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1840</b>			<b>59.54</b>	<b>49.49</b>	<b>242.87</b>	<b>1682.96</b>	<b>35.78</b>		

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<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	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						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10.77</b>	<b>15.54</b>	<b>55.74</b>	<b>409.78</b>	<b>2.29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5.22</b>	<b>4.50</b>	<b>7.56</b>	<b>92.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гречками		50			2.21	3.36	13.55	91.75	2.88	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		45.00	22.50						
	кукуруза к/с		13.36	8.00						
	огурцы соленые		14.56	8.00						
	хлеб ржаной		16.90	14.20						
	масса подсушенных гренок			9.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
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						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		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						
	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	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
<b>Итого:</b>		<b>697</b>			<b>28.25</b>	<b>29.88</b>	<b>101.03</b>	<b>794.30</b>	<b>17.28</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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						
	яйцо		6.00	5.00						
	сахар		6.00	6.00						
	соль йодированная		0.60	0.60						
	масса полуфабриката			137.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
	масса готовых сырников			120.00						
	повидло		30.60	30.00						
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						

<b>Итого:</b>	<b>468</b>			<b>23.42</b>	<b>17.48</b>	<b>52.85</b>	<b>459.28</b>	<b>5.79</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1749</b>			<b>67.66</b>	<b>67.40</b>	<b>217.18</b>	<b>1755.36</b>	<b>25.81</b>	

**День 3 - пн**

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	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	5.34	8.40	29.46	215.85	0.86	ТТК №7Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0.45 6.00 92.00 90.00	0.45 6.00 90.00 90.00	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>14.37</b>	<b>13.83</b>	<b>65.78</b>	<b>445.69</b>	<b>2.31</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>5.97</b>	<b>10.60</b>	<b>20.06</b>	<b>200.50</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	картофель морковь зеленый горошек к/с лук репчатый масло растительное	60	44.70 11.25 15.00 7.20 3.00	33.60 9.00 9.00 6.00 3.00	1.18	3.15	5.87	56.52	9.40	№26, сб дошк 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	картофель крупа перловая морковь лук репчатый масло растительное огурцы соленые соль иодированная бульон сметана	180/7	79.80 8.00 10.00 4.76 3.00 21.84 0.70 132.00 7.00	60.00 8.00 8.00 4.00 3.00 12.00 0.70 132.00 7.00	1.63	4.71	8.88	88.56	6.06	№82 сб дошк 2016
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 0.57 0.7 5.25 2.6	10.38	8.10	14.95	154.75	0.07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45.50 275.00 0.50 3.00	45.50 275.00 0.50 3.00	4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 Сб дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21.00 6.00 180.00	21.00 6.00 180.00	0.54	0.09	16.18	75.24	0.99	ТТК
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
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>23.79</b>	<b>22.93</b>	<b>101.43</b>	<b>700.55</b>	<b>16.52</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114.00 60.00 2.50 0.40	95.00 60.00 155.00 2.50 0.40 150.00	13.94	24.83	2.64	289.66	0.28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Пирожок печеный с повидлом	Мука пшеничная в/с Мука пшеничная в/с Масло сливочное Сахарный песок Яйцо куриное	50	25.00 1.20 1.13 1.33 1.60	25.00 1.20 1.13 1.33 1.33	2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб дошк 2016

	Дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	Повидло		16.80	16.70						
	Масло растительное		0.17	0.17						
	Яйцо куриное		1.20	1.00						
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	43.92	№399 с6 дошк 2016
	шиповник		18.40	18.00						
	сахар		6.00	6.00						
	вода		180.00	180.00						
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00	38.00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
<b>Итого:</b>		<b>216</b>			<b>20.55</b>	<b>28.65</b>	<b>60.56</b>	<b>585.37</b>	<b>82.23</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1530</b>			<b>64.68</b>	<b>76.00</b>	<b>247.83</b>	<b>1932.11</b>	<b>101.51</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			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						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с маслом сливочным		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						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11.18</b>	<b>12.45</b>	<b>55.88</b>	<b>401.06</b>	<b>1.17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.80</b>	<b>4.00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0.65	0.11	5.18	24.24	3.75	№39, с6 дошк 2016
	морковь		62.50	50.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
	сахарный песок		1.20	1.20						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1.07	3.54	4.38	54.90	7.11	№98 с6 шк 2017
	крупа пшенная		3.60	3.60						
	капуста свежая		27.50	22.00						
	картофель		23.94	18.00						
	морковь		9.00	7.20						
	лук репчатый		8.57	7.20						
	масло растительное		3.60	3.60						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон или вода		144.00	144.00						
Индейка тушеная с овощами - патарски		40/30			10.76	10.11	4.01	150.93	5.03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		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						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 с6 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 с6 дошк 2016
	урюк		18.40	18.00						
	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>693</b>			<b>25.38</b>	<b>18.68</b>	<b>94.78</b>	<b>651.48</b>	<b>18.33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24.20	20.06	32.78	408.20	0.54	№251, с6 дошк 2016
	Творог		121.55	119.20						
	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						
	молоко сгущенное		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						

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						
Сок в индупаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>586</b>			<b>29.48</b>	<b>24.89</b>	<b>84.22</b>	<b>668.10</b>	<b>4.57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1883</b>			<b>67.04</b>	<b>56.02</b>	<b>255.08</b>	<b>1805.43</b>	<b>28.07</b>	

День 5 - ый

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	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная	180/3	22.50	22.50	5.45	5.30	29.08	186.30	1.05	ТТК №4Д
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0.45	0.45	0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	№412 Дели 2016
	Сахар		6.00	6.00						
	лимон		8.00	7.00						
	Вода		180.00	180.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30.00	30.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>416</b>			<b>9.19</b>	<b>11.16</b>	<b>50.80</b>	<b>341.55</b>	<b>3.95</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7.40</b>	<b>4.76</b>	<b>21.32</b>	<b>158.20</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла	60	72.96	57.00	0.86	3.66	5.01	56.34	4.01	№34 сб дошк 2016
	масло растительное		3.60	3.60						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками	картофель	180/10	47.88	36.00	5.20	3.95	19.51	143.56	4.19	№87 СБ дошк. 2016
	горох		14.58	14.40						
	морковь		11.25	9.00						
	лук репчатый		8.57	7.20						
	масло растительное		3.60	3.60						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон		126.00	126.00						
	гренки:			10.00						
	хлеб пшеничный		18.75	15.75						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный	70/2	81.90	53.00	12.17	8.83	11.34	173.80	0.63	№322, сб дошк 2016
	хлеб пшеничный		12.60	12.60						
	вода питьевая		18.20	18.20						
	соль йодированная		0.70	0.70						
	сухари панировочные		7.00	7.00						
	масса полуфабриката			84.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масло сливочное		3.00	3.00						
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 фруктов	яблоки свежие	180	27.40	24.00	0.20	0.11	8.93	39.47	7.40	ТТК
	апельсин		9.00	6.00						
	лимон		6.66	6.00						
	Вода		183.00	183.00						
	сахар		6.00	6.00						
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
<b>Итого:</b>		<b>717</b>			<b>26.54</b>	<b>21.82</b>	<b>96.47</b>	<b>700.96</b>	<b>33.19</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Рыба, тушеная с овощами	минтай ПБГ	50/25	86.30	63.00	9.75	4.95	3.80	105.00	3.75	№229 школы. 2017
	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 без сахара, с мармеладом		180/20			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						
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
<b>Итого:</b>		<b>537</b>			<b>15.67</b>	<b>11.07</b>	<b>84.76</b>	<b>510.81</b>	<b>13.78</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1870</b>			<b>58.80</b>	<b>48.81</b>	<b>253.34</b>	<b>1711.52</b>	<b>51.37</b>	

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8.13	7.34	31.58	225.90	1.48	№183, сб шк 2017
	крупа 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						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>13.46</b>	<b>14.23</b>	<b>57.55</b>	<b>413.34</b>	<b>2.86</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5.22</b>	<b>4.50</b>	<b>7.56</b>	<b>92.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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						
	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 рецептур 2017
	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						
	соль иодированная		0.20	0.20						
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						
Напиток из сухофруктов		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						
	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>675</b>			<b>22.93</b>	<b>27.82</b>	<b>72.06</b>	<b>638.92</b>	<b>13.75</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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		2.50	155.00							
	масло сливочное		0.40	2.50							
	соль иодированная			0.40							
	масса готового омлета			150.00							
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.31	58.81	0.00	табл 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							
	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		1.00	1.00							
Сок в индупаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016	
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>19.97</b>	<b>32.07</b>	<b>60.63</b>	<b>611.17</b>	<b>3.81</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1805</b>			<b>61.58</b>	<b>78.62</b>	<b>197.80</b>	<b>1755.43</b>	<b>20.87</b>		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		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						
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>12.50</b>	<b>13.78</b>	<b>55.88</b>	<b>418.15</b>	<b>1.24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189.00	180.00	5.48	4.88	9.07	102.00	2.34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>6.98</b>	<b>6.84</b>	<b>23.95</b>	<b>185.40</b>	<b>2.34</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашенной капусты		50			0.85	2.50	4.23	42.85	9.91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57.90	40.00						
	лук репчатый		6.00	5.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
	сахар		2.50	2.50						
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						
	Мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00						
	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						
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 :									
	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						

Итого:		655			23.60	21.00	72.72	582.52	43.48	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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						
	курага		15.30	15.00						
	морковь		37.50	30.00						
	изюм		7.70	7.50						
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 дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
<b>Итого:</b>		<b>466</b>			<b>7.43</b>	<b>11.08</b>	<b>74.45</b>	<b>432.45</b>	<b>100.84</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1730</b>			<b>50.52</b>	<b>52.70</b>	<b>227.01</b>	<b>1618.52</b>	<b>147.90</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 йодированная		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						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>13.40</b>	<b>15.76</b>	<b>60.16</b>	<b>441.17</b>	<b>2.29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185.00	180.00	5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
			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 с яблоками	морковь яблоки масло растительное сахарный песок	60	62.50 11.40 2.40 1.20	50.00 10.00 2.40 1.20	0.65	0.11	5.18	24.24	3.75	№39, сб дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль йодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	45.00 28.73 9.00 8.57 4.00 0.60 140.00 11.97 11.97 1.19 0.96 1.00 0.10 14.30 10.00 7.00	36.00 21.60 7.20 7.20 4.00 0.60 140.00 11.40 11.40 1.00 0.80 1.00 0.10 14.30 10.00 7.00	3.24	5.19	5.07	84.80	9.54	№73, сб дошк 2016
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей соус томатный: вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь	60/20	39.90 39.90 24.00 2.00 10.00 8.00 12.00 0.60 4.00 72.00 2.00 60.00 20.00 0.90 0.90 1.50	38.00 38.00 20.00 2.00 10.00 8.00 12.00 0.60 4.00 72.00 2.00 60.00 20.00 0.90 0.90 1.20	7.18	7.09	8.34	125.85	0.53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016

	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			<b>20.00</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3	61.90	61.90	7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		92.30	92.30						
	вода питьевая		0.40	0.40						
	соль йодированная		3.00	3.00						
Компот из урюка	масло сливочное	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						
Хлеб пшеничный	вода	25	183.00	183.00	1.90	0.20	12.31	58.81	0.00	табл 6 стр 134, Дели -, 2012
Хлеб ржаной		45	25.00	25.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>23.96</b>	<b>17.32</b>	<b>99.80</b>	<b>656.36</b>	<b>16.26</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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						
Шанежка наливная с яйцом		50			4.55	2.00	22.35	119.90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25.00	25.00						
	мука пшеничная на подпыл		1.20	1.20						
	сахарный песок		1.50	1.50						
	Масло сливочное		1.20	1.20						
	яйцо		1.56	1.30						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	Вода		10.00	10.00						
	масса теста			39.00						
	яйцо		14.40	12.00						
	сметана		5.00	5.00						
	масло растительное		0.10	0.10						
	сахарный песок		0.40	0.40						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>586</b>			<b>22.32</b>	<b>17.53</b>	<b>87.64</b>	<b>589.00</b>	<b>4.37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1893</b>			<b>64.91</b>	<b>55.10</b>	<b>257.80</b>	<b>1788.52</b>	<b>24.18</b>	

**День 9-ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
			брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
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						
	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 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						
<b>Итого:</b>		<b>554</b>			<b>15.12</b>	<b>15.95</b>	<b>61.35</b>	<b>450.40</b>	<b>2.88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
<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>										
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						
	лук репчатый		10.71	9.00						
	масло растительное		3.60	3.60						
Суп картофельный с пшениной крупой, с мясом индейки		180/10			3.96	4.06	8.76	91.14	6.65	№86 сб дошк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
	масса отварного филе индейки			10.00						
	крупка пшеничная		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						

Котлеты рубленные из индейки с маслом сливочным	бульон или вода	70/2	126.00	126.00	11.70	15.00	11.53	228.80	0.13	СБ дошкольн. №322, 2016	
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		52.00	52.00							
	Хлеб пшеничный		14.00	14.00							
	Вода		18.00	18.00							
	соль иодированная		0.70	0.70							
	сухари панировочные		5.00	5.00							
	масса полуфабриката			87.50							
	масло растительное		2.00	2.00							
масло сливочное		2.00	2.00								
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45.50	45.50	4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 СБ дошк 2016	
	вода		275.00	275.00							
	соль иодированная		0.50	0.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
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>680</b>			<b>24.82</b>	<b>31.80</b>	<b>81.63</b>	<b>725.22</b>	<b>7.77</b>		
Котлеты рыбные	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		70			8.99	4.26	7.82	101.72	0.46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63.30	46.20							
	соль иодированная		0.70	0.70							
	хлеб пшеничный		12.60	12.60							
	молоко		18.20	18.20							
	сухари панировочные		7.00	7.00							
	масса полуфабриката			81.00							
	масло растительное		3.00	3.00							
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							
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0.45	0.45	0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	№393 Дели 2010	
	Сахар		6.00	6.00							
	лимон		8.00	7.00							
	Вода		180.00	180.00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>533</b>			<b>15.16</b>	<b>9.21</b>	<b>56.00</b>	<b>369.87</b>	<b>80.25</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1947</b>			<b>60.32</b>	<b>61.46</b>	<b>206.55</b>	<b>1637.49</b>	<b>91.44</b>		

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22.50	22.50	7.73	5.60	39.81	241.16	0.86	ТТК № 9Д
	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 сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0.45	0.45	0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	№412 Дели 2016
	Сахар		6.00	6.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	Вода		180.00	180.00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30.00	30.00	2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>414</b>			<b>10.13</b>	<b>10.16</b>	<b>62.29</b>	<b>381.54</b>	<b>1.89</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№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
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>5.97</b>	<b>10.60</b>	<b>20.06</b>	<b>200.50</b>	<b>0.54</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80.16	48.00	1.49	2.59	3.13	41.80		№10 СБ дошкольн. 2016
	масло растительное		2.50	2.50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	крупка рисовая	180/10	6.00	6.00	4.22	2.33	8.77	76.57	5.99	№86 сб дошк 2016
	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						

	соль иодированная		0.10								
	масса полуфабриката										
	масса готовых фрикаделек										
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							
	соль иодированная		0.18	0.18							
	сахар		0.18	0.18							
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
<b>Итого:</b>		<b>650</b>			<b>17.46</b>	<b>16.44</b>	<b>55.08</b>	<b>452.13</b>	<b>39.01</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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							
	масса готового омлета			150							
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Йогурт в инд стаканчике		150	150.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.66	0.45		ТТК
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							
	Вода питьевая		180.00	180.00							
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50		№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>641</b>			<b>18.99</b>	<b>17.32</b>	<b>66.02</b>	<b>468.68</b>	<b>47.22</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1,905</b>			<b>52.55</b>	<b>54.52</b>	<b>203.45</b>	<b>1502.85</b>	<b>88.66</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18152</b>			<b>607.60</b>	<b>600.13</b>	<b>2308.91</b>	<b>17190.20</b>	<b>615.59</b>		
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1815</b>			<b>60.76</b>	<b>60.01</b>	<b>230.89</b>	<b>1719.02</b>	<b>61.56</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., 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 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., 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
  - 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

























