

Утверждаю
 Директор ООО «АБК - Пэймент»
 Рахметуллин Р.Р.



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

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной организации
 «Детский сад комбинированного вида №87»
 Район Дзержинский, г. Дзержинск
 Сидкина

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества					Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Калл	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль гидрокарбонатная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,00	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Вутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дети 2016
Батон пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кашки, напиток гидрокарбонатный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошко 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошко 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масло пропеченой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль гидрокарбонатная		0,30	0,30						
Суп картофельный с овощами на мясном бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошко 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль гидрокарбонатная		0,3	0,3						
бульон		135	135						
квашеная капуста			30						
мука пшеничная		9,12	9,12						
Масло сливочное		0,96	0,96						
яйцо		3,17	2,64						
вода		14,40	14,40						
соль гидрокарбонатная		0,20	0,20						
масса теста			27,00						
масса готовых клецек			30,00						
Рагу из овощей с мясом	50/150			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошко 2016
говядина (покетка 5/х)		80,00	80,00						
соль гидрокарбонатная		0,50	0,50						
масса готового отварного мяса			50,00						
картофель		63,44	47,70						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		43,75	35,00						
масса припущенной капусты			31,00						
соль гидрокарбонатная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус			40,00						
вода		40,00	40,00						№366 ,сб дошко 2016
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,20	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						
соль гидрокарбонатная		0,40	0,40						
масса рагу с мясом			200,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошко 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25			1,90	0,30	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		690			22,77	32,65	74,08	666,68	26,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,25	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (мелкий с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Пюре Картофельное		140			2,85	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		150,00	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		546			15,00	15,26	71,97	488,02	27,45	
ВСЕГО:		1819,00			51,05	65,00	209,49	1603,06	57,37	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ГТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,90	6,90						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток биофильный)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	
ОБЕД									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 сб 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,2	6						
		3	3						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№67, сб дошк 2016
		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						
Выпечка "Домашняя"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		84,9	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18	15						
		1,5	1,5						
			8						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
			82,6						
		2,6	2,6						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	крупя гречневая	1303	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб доик2016
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масло сливочное			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса кашки с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	31,92	28,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:		700			22,14	22,68	92,60	672,74	19,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб доик 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Ябло		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 и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб доик2016
	мука пшеничная на полшпал		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	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					
	углей		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50
Итого:		518			28,31	27,06	72,68	648,16	5,87	
ВСЕГО:		1801,00			64,27	64,64	230,28	1777,68	28,09	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая плотность	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д	
	Крупа кукурузная	22,50	22,50							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб доик 2016	
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6	6							
Молоко	92	90								
	Вода	90	90							
Булочка с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дени2010	
	Багет парижский	30,00	30,00							
Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:	406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	180	180	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ доик 2016	
Итого:	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34		
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб доик2016	
	морковь	56,28	45,00							
	яблоки	17,10	15,00							
сахар	0,60	0,60								
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гречкой	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб доик2016	
	Картофель	53,20	40,00							
	Горох	16,20	16,00							
	Морковь	12,80	10,00							
	Лук репчатый	6,60	8,00							
	Масло растительное	4,00	4,00							
соль иодированная	0,70	0,70								

	вода питьевая		140,00	140,00						
	гренки пшеничные			10						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№121 сблonya 2016
	цетол (с-бройлер) с/м		78,00	73,6						
	масса отварной птицы			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Кисель		180/6			0,54	0,00	16,18	75	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	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Делм + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Делм + 2012
Итого:		701			22,07	15,79	100,35	661,83	9,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные 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)		51,40	37,50						
	лом фарш рыбный		39,40	37,50						
	Крупа манная		1,25	1,25						
	айло		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	вода		7,00	7,00						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	сахар		0,10	0,10						
	сукрин пашеровочный		5,00	5,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	Масса полуфабриката			50,00						
	масса готовых котлет			50,00						
				25,00						
	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						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
Соус томатный с овощами										
	Картофель тушёный с овощами в соусе	140			4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сблonya 2016
	Картофель		175,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из шоколада		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№199 сблonya 2016
	шоколик		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136, Делм + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Делм + 2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№188 СБ блonya 2016
Итого:		551			14,58	15,27	81,19	571,53	90,94	
ВСЕГО:		1838			50,49	45,70	248,71	1677,93	104,63	

День 4 - май

Наименование блюд и продуктов	Масса тарном	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	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 Делм 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Вутерброд с маслом сливочным	Ватик маргариной Масло сливочное	305	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016	
Итого:		406			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, сметан, миникот анисовый)	2 - ой ЗАВТРАК кисломолочной напиток	180		185,00 180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ доик 2016	
Итого:		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44		
Игра забавная	ОбЕД корт забавная	50		51,00 50,00	0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ доик, 2016	
Распашки домашней, с мясными фрикадельками, со сметаной	Картофель капустя стески Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соевые соль поваренная бульон Сметана говядина (запеченое мясо 5/а) яич фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная	180/105		71,82 18,00 9,00 8,64 3,60 19,56 0,70 126,00 5,00 11,90 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	54,00 14,40 7,20 7,20 3,60 10,80 0,70 126,00 5,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 обикотк 2016
Тортили мясные	говядина (запеченое мясо 5/а) яич фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая соль поваренная Мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное	70		46,2 46,2 16,8 2,1 9,4 14,0 0,7 4,8 84 2	44,4 44,4 14 2,1 9,4 14,0 0,7 4,8 84 2	8,10	7,29	7,87	120,44	0,96	СБ доикотк, №301, 2016
Макаронные изделия отварные с маслом	макаронные изделия вода соль поваренная Масло сливочное	1303		45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00	4,93	2,75	27,70	155,22		№219 СБ доик 2016
Компот из фруктов	урок Сахар вода	1808		18,4 6 183	18,0 6,0 183,0	0,40	0,02	16,60	68,30	2,44	№394 об доик 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		43	45,00	45,00	2,57	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		704			21,75	18,89	95,39	646,74	14,84		
Омлет с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК яйцо молоко сир масло сливочное соль поваренная масса готового омлета	150		120 57 15,3 3 0,4 150	100 57 15 3 0,4 150	11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№220, об доик2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	1806		0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,01	№ 392 Дели 2010
Пирожок печеный с помидом	Мука пшеничная в/с Мука пшеничная в/с Масло сливочное Сахарный песок Яйцо куриное Соль йодированная Дрожжи сухие вода питьевая Помидор Масло растительное Яйцо куриное	60		30 1,32 1,32 2,04 1,8 0,5 0,36 14,04 27,5 0,19 1,44	30 1,32 1,32 2,04 1,5 0,5 0,36 14,04 27 0,19 1,2	3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 об доик 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Сок из под упаковки		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016	
Итого:		881			17,69	19,45	70,69	623,88	2,91		
ВСЕГО:		1841			52,69	83,70	231,96	1735,21	21,22		

День 5 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, об доик 2016

Какао с молоком	суплод закваски (меланжа)	16,00	16,00								
	Сахар	1,60	1,60								
	Молоко	140,00	140,00								
	Вода	60,00	60,00								
	Масло сливочное	2,00	2,00								
	соль йодированная	1,00	1,00								
	Какао-порошок	2,00	2,00		3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№197 Демок2010	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	110,00	110,00								
	Вода	80,00	80,00								
	Батон нарезной	30,00	30,00		3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб домк2016	
	Сыр	5,10	5,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		426			13,06	13,60	37,65	311,89	2,23		
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00		2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ домк 2016
Итого:		180				2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД											
Винегрет с соевыми огурцами	Картофель	20,64	15,00		0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46, сб домк 2016	
	Свекла	15,30	12,00								
	Морковь	11,40	9,00								
	Огурцы соевые	21,84	12,00								
	Масло растительное	3,60	3,60								
	Лук репчатый	10,71	9,00								
	Суп-диета домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№04 сб домк2016
Суфле куриное с рисом	Мука пшеничная	15,00	15,00								
	Яйцо	4,80	4,00								
	вода	2,80	2,80								
	соль йодированная	0,60	0,60								
	Масл. сливочное	16,00	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 йодированная	1,00	1,00								
		116,64	116,64		12,05	11,48	3,21	164,18		№ 328 сб домк 2016	
	Капуста тушеная	щипца-бройлеры с/м	116,64	116,64							
		масл. отварной мякоти птицы	48	48							
крупа рисовая		4,45	4,45								
вода		16,4	16,4								
соль йодированная		0,13	0,13								
масл. вареной рисовой каши		19	19								
яйцо куриное		9,12	7,6								
масло сливочное		3,8	3,8								
сыр		2,04	2								
масл. полуфабриката		76	76								
масл. готового суфле		70	70								
		186,3	149		2,65	4,78	10,36	100,10		№ 303 сб шк 2017	
Компот из яблок и яблок		капуста свежая	4,55	4,55							
	масло растительное	3,25	2,6								
	морковь	6,19	5,2								
	лук репчатый	3,12	3,12								
	томатная паста	1,56	1,56								
	сахар	1	1								
	соль йодированная	0,5	0,5		0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК	
	яблоки свежие	14,80	14,50								
яблоч	9,20	9,00									
масл. отварных сульфруктов	183,00	183,00									
Вода	6,00	6,00									
сахар											
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Демок + 2012	
Итого:		645			20,71	26,94	70,24	619,85	29,78		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	39,00	37,50		17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ домк 2016	
	или фарш говяжий	39,40	37,50								
	масло сливочное	2,80	2,80								
	масл. готового мясного фарша	30,00	30,00								
	Картофель	190,70	143,45								
	масл. отварного протертого картофеля	136,60	136,60								
	Лук репчатый	12,72	10,60								
	масло растительное	1,80	1,80								
	масл. припушеженного лука	7,70	7,70								
	Масло сливочное	1,80	1,80								
	соль йодированная	0,60	0,60								
	сухари пшеничные	3,20	3,30								
	масл. полуфабриката	175,00	175,00								
	высок. готовой запеканки	150,00	150,00								

Соус смешанный:				30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		1800/7			0,12	0,02	6,23	26,12	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						
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ докв 2016
Итого:		523			22,48	23,09	65,11	551,41	17,95	
ВСЕГО:		1794			58,95	66,72	186,50	1877,03	52,30	

День 6 - ый 2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/2			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб докв 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, казбек, напиток биолактофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ докв 2016
Кисло-молочный напиток		185	180						
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб докв 2016
		57,2	40						
		6	5						
		2,5	2,5						
		2,5	2,5						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб докв 2016
		15,00	15,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	ТТК
		64	64						
		0,4	0,4						
			40						
		180	135						
		24	20						
		45,5	25						
		5	5						
		10	10						
			160						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ докв 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	655			24,63	26,04	70,81	603,96	22,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Вареники лепешки с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб докв 2016
		103,40	101,3						
		14,2	14,2						
		7,40	7,4						
		8,88	7,4						
		0,30	0,3						
			123,5						
		5,0	5,0						
Напиток из пшеничной	180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№199 сб докв 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						
Гребенки из дрожжевого теста	60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб докв 2016

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующих ингредиентов:

говядина I категории упорности;

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 соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%