



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	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,06	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	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						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,57	9,83	41,47	277,19	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт или додофильный)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№420 Сб доник 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб доник 2016
капуста свежая		47,25	37,8						
масса прожаренной капусты			34						
морковь		5	4						
Сахар		0,7	0,7						
Масло растительное		2	2						
соль поваренная		0,2	0,2						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,54	3,13	13,08	100,07	3,45	№91,128 сб доник 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль поваренная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
айяо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль поваренная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Рагу из овощей с мясом	40/110			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб доник 2016
говядина (пояска б/к)		64,00	64,00						
соль поваренная		0,40	0,40						
масса готового отварного мяса			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус томатный			33,00						
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
									№366 ,сб доник 2016

	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса рагу с мясом			150,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		540			18,75	25,63	62,08	550,85	19,90	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		50			6,41	3,76	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (мелкой с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль поваренная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль поваренная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
	(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)									дошк.2016
Итого:		465			11,65	14,10	62,81	422,70	24,89	
ВСЕГО:		1516,00			40,98	52,06	176,13	1323,91	47,61	

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Какао пшеница молочная с маслом сливочным	140/3			2,01	2,18	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			8,94	10,42	42,36	289,71	2,14	
2- ой ЗАВТРАК									
Кисло-молочный напиток	150			2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, айран, напиток из ацидофильный)		155	150						
Итого:	150			2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем с зеленым горошком и/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	4,80	4,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/7			1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№63, сб доп.к 2016
	Капуста свежая	15,0	12,0							
	Картофель	15,96	12,0							
	Морковь	7,5	6,0							
	Лук репчатый	7,14	6,0							
	Свекла	30,72	24,0							
	Сахар	0,8	0,8							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	Бульон	120	120,0							
	Сметана	7,0	7,0							
	Томатная паста	0,8	0,8							
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт информации от 15.12.2016 №63
	шпикета - бройлеры с/м	60,68	39,4							
	или фарш куриный	41,37	39,4							
	морковь	11,85	9,4							
	Лук репчатый	14,4	12							
	Масло растительное	1	1							
	масса припущенного лука		6							
	соль иодированная	0,4	0,4							
	яйцо	0,6	0,5							
	Мука пшеничная	3,75	3,75							
	масса полуфабриката		59							
	масло растительное	2	2							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб доп.к 2016
	крупа гречневая	47,6	47,6							
	вода питьевая	71,0	71,0							
	соль иодированная	0,3	0,3							
	масса каши		100,0							
	морковь	16,5	13,2							
	лук репчатый	2,0	1,7							
	масса каши с овощами		110,0							
	масло сливочное	2,0	2,0							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие	27,40	24,00							
	сахар	5,00	5,00							
	вода	153,00	153,00							
Хлеб пшеничный		20	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб ржаной		35	35		2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		564			17,21	14,19	78,44	800,65	13,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,71	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб доп.к 2016
	Творог	103,2	101,2							
	крупа манная	6,6	6,6							
	Яйцо	5,28	4,4							
	Сахар	8,8	8,8							
	Сметана	4,4	4,4							
	Масло сливочное	4,4	4,4							
	Сулари панировочные	4,4	4,4							
	соль иодированная	0,55	0,55							
	молоко сгущенное	20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Делн 2016
	чай весовой	0,4	0,4							
	Сахар	5	5							
	лимон	5,55	5							
	Вода	150,0	150,0							
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб доп.к 2016
	Мука пшеничная	21,35	21,00							
	мука пшеничная на подъем	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		39,90							
	для крошки									
	мука пшеничная	0,84	0,84							
	масло сливочное	0,70	0,70							
	масса крошки		1,40							

молоко растительное для смазки изделий		0,70	0,70							
Сок в юд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дем2016	
Итого:	450			23,78	21,88	62,00	540,86	5,23		
ВСЕГО:	1528,00			51,98	49,00	192,90	1404,62	21,65		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль гидролизованная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,13	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дем2016
Батон паровой		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,21	9,85	42,56	293,96	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гречками	150/10			4,34	3,32	17,53	125,77	3,50	Сб дошк 2016 №87, 128
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль гидролизованная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
гречки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль гидролизованная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дем + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:	555			21,95	11,90	84,92	549,66	10,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (мелкая с/м ВГ) или фарш рыбный		41,10	30,0						
Крупа манная		31,50	30,0						
яйца		1,00	1,00						
Лук репчатый		0,72	0,60						
вода		9,00	7,50						
соль гидролизованная		5,60	5,60						
соль гидролизованная		0,35	0,35						

	сахар		0,08	0,08						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	лук репчатый		2,4	2,0						
	морковь		5,0	4,0						
	масло растительное		0,6	0,6						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбнж 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шоловника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№299 сб допк 2016
	шоловник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136. Делим + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ допк.2016
Хлебобулочные изделия (или батончики мангольни)										табл 6 стр 134. Делим + 2012
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:		475			11,81	12,87	65,14	479,48	78,19	
ВСЕГО:		1530			44,07	37,12	202,48	1394,42	92,66	

День 4 -ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
				белки	жиры	угл-ды				
							брутто	нетто		Ккал
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д	
		18	18							
		123	123							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делим 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Делим 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			9,01	10,04	42,77	294,09	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, утрых, напиток из ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	Допк. СБ допк №12	
		152,00	150,00							
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08		
ОБЕД										
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019	
		31,3	25							
		6	5							
		4	4							
		1,5	1,5							
		0,3	0,3							
		0,3	0,3							

Расходники домашний, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сб.дошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соевые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
инг фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			13,40						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Тестени мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошк.дошк. №203, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		33,3	31,7						
инг фарш говяжий		33,3	31,7						
Лук репчатый		12	10						
масло растительное		1,5	1,5						
Хлеб пшеничный		6,7	6,7						
вода питьевая		10,0	10,0						
соль йодированная		0,5	0,5						
Мука пшеничная в/с		3,4	3,4						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		58,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль йодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	545			16,58	13,31	67,78	464,69	9,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный с сыром	130			9,75	12,77	17,87	250,55	0,30	№229,сб дошк2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль йодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дели2016
чай вешевой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Пирювок печеный с повидлом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25	25						
Мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
Масло сливочное		1,1	1,1						
Сахарный песок		1,7	1,7						
Яйцо куриное		1,5	1,25						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Дрожжи сухие		0,3	0,3						
вода питьевая		11,7	11,7						
Повидло		23	22,5						
Масло растительное		0,16	0,16						
Яйцо куриное		1,2	1						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в под ушколке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	485			15,21	16,11	76,76	538,42	2,85	
ВСЕГО:	1539			42,80	41,96	197,19	1365,73	15,42	

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	------------------	------------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

		брутто	нетто	белки	жир	угл-ды	Ккал	С		
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК	180								
	суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40	5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб доик 2016
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
Каша с молоком	Соль		0,80	0,80						
	Каша-геркулес	150/5			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дем2016
	Сахар		1,7	1,7						
	Молоко		5	5						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		90	90						
	Вода		67	67						
	Батон нарезной	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3, сб доик 2016
	Сыр		25	25						
	Масло сливочное		5,1	5						
Итого:		370			12,11	12,93	33,40	285,55	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко виченное (молоко)	молоко	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№117, сб доик 2016
Итого:		150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД										
Винегрет с соевыми огурцами	Картофель	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб доик 2016
	Свекла		13,76	10,00						
	Морковь		10,20	8,00						
	Огурцы соевые		7,56	6,00						
	Масло растительное		14,56	8,00						
	Лук репчатый		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Мука пшеничная	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб доик 2016
	Яйцо		11,3	11,3						
	Вода		3,6	3						
	Соль		2,1	2,1						
	Масса лапши		0,5	0,5						
	Морковь		12							
	Лук репчатый		7,50	6,0						
	Масло растительное		7,1	6,0						
	Бульон		3	3						
Суфле куриное с рисом	Соль		143	143,00						
	Цыпленок-бройлер с/м	55			9,47	9,02	2,52	129,00		№ 328 сб доик 2016
	масса отварной мякоти птицы		92,34	92,34						
	крупа рисовая			38						
	вода		3,5	3,5						
	соль йодированная		12,9	12,9						
	масса вязкой рисовой каши		0,1	0,1						
	ябло куриное		15							
	масло сливочное		7,2	6						
	сыр		3	3						
	масса полуфабриката		1,53	1,5						
	масса готового суфле			60						
	Кануста тушеная	кануста свежая	110			2,24	4,05	8,68	94,70	18,79
масло растительное			157,5	126						
морковь			3,85	3,85						
лук репчатый			2,75	2,2						
томатная паста			5,28	4,4						
мука пшеничная			2,86	2,86						
сахар			1,32	1,32						
соль йодированная			0,8	0,8						
соль йодированная			0,4	0,4						
Компот из яблок и яблок	яблоки свежие	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблон		13,68	12,0						
	масса отварных сухофруктов		7,65	7,5						
	Вода		152	152,0						
Хлеб ржаной	сахар		5,0	5,0						
		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:		545			16,74	20,99	58,70	502,35	24,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка варшавская с малин со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо б/к)	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ доик 2016
	мяк фарш говяжий		35,50	34,00						
			35,70	34,00						

	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель	165,60	124,5/120,4							
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый	10,80	9,00							
	Масло растительное	1,60	1,60							
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное	1,60	1,60							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	сухари панировочные	2,40	2,40							
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана	5,00	5,00							
	Мука пшеничная	1,30	1,30							
	вода	15,00	15,00							
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимон		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)										
Итого:		445			13,30	11,42	57,73	389,93	17,87	допк. 2016
ВСЕГО:		1510			44,26	47,84	189,68	1249,23	46,11	

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№412 допк. 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	380			8,49	9,57	42,39	292,85	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, йогурт или ацидофильный)	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 СБ допк. 2016
кисломолочный напиток	155	150							
Итого:	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,94	№10 СБ допк. 2016
		34,32	24						
		3,6	3						
		1,5	1,5						
		1,5	1,5						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб допк. 2016
		12	12						
		60	43						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,65	0,65						
		105,0	105,0						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	ТТК
		48	48						
		0,3	0,3						

	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Масло растительное		8	8						
	Масло сливочное			120						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб допк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Делю + 2012
Итого:		515			4,50	3,62	40,99	203,21	11,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Вареники легкие с маслом сливочным		110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49	№243,244 сб допк 2016
	творог		87,89	86,1						
	Мука пшеничная в/с		12,0	12,0						
	яйцо куриное		7,56	6,3						
	сахарной песок		6,30	6,3						
	Соль йодированная		0,25	0,3						
	масло полуфабриката			105,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№399 сб допк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Гребенок из дрожжевого теста		40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб допк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,8	0,8						
	Сахар		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	яйцо куриное		1,63	1,36						
	Соль йодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	повидло		10,2	10						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	яйцо для смазки изделий		0,75	0,75						
Сок в мод упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Делю 2016
Итого:		435			21,51	17,44	61,79	488,37	78,10	
ВСЕГО:		1450			36,61	33,13	155,67	1056,93	91,23	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делю 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Делю 2016
		25	25						
		5	5						
Сыр порционный	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб тк 2017
Итого:	369			12,10	14,22	42,28	346,97	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, изюм, топленое молоко)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	Делю Сб допк 2016
		155	150						
		2	2						
Итого:	152			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб допк 2016
		21,84	12						
		21,92	16						

	морковь	10,24	8						
	лук репчатый	2,4	2						
	масло растительное	2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5		1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая	15,0	12,0						
	Картофель	15,96	12,0						
	Морковь	7,5	6,0						
	Лук репчатый	7,14	6,0						
	Свекла	30,72	24,0						
	Сахар	0,8	0,8						
	Масло растительное	3,0	3,0						
	соль гидрокарбонатная	0,5	0,5						
	Бульон	120	120,0						
	Томатная паста	0,8	0,8						
	Сметана	5,0	5,0						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20		6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цедрика - бройлеры с/м	39,10	25,40						
	тон фарш куриный	25,40	25,40						
	вода	4,00	4,00						
	рис	3,40	3,40						
	масса отварного размоченного мяса		10,00						
	Лук репчатый	8,64	7,20						
	Масло растительное	1,20	1,20						
	масса припущенного лука		6,00						
	соль гидрокарбонатная	0,20	0,20						
	мука пшеничная	2,80	2,80						
	масса полуфабриката		48,00						
	соус сметанно- томатный		20,00						
	сметана	5,00	5,00						
	мука пшеничная	1,50	1,50						
	вода	15,00	15,00						
	томатная паста	0,80	0,80						
	соль гидрокарбонатная	0,16	0,16						
Пюре Картофельное		120		2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 229 с/б дошк 2016
	Картофель	136,80	102,60						
	Молоко	18,96	18,00						
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль гидрокарбонатная	0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150		0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 с/б шк 2017
	яблоки свежие	27,40	24,00						
	сахар	5,00	5,00						
	вода	153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дошк + 2012
Итого:		560		13,39	16,60	71,37	494,64	25,96	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150		1,32	1,67	9,23	63,6	6,65	№106,107 с/б шк 2017
	картофель	79,8	60						
	морковь	7,5	6						
	лук репчатый	7,2	6						
	томатная паста	0,6	0,6						
	масло растительное	1,5	1,5						
	фрикадельки рыбные:		30						
	фарш из горбуши	29,6	28,2						
	айяо куриное	1,8	1,5						
	лук репчатый	7,2	6						
	соль гидрокарбонатная	0,3	0,3						
	вода питьевая	2,7	2,7						
	масса полуфабриката фрикаделек		37,5						
	масса готовых фрикаделек		30						
Чай с мармеладом		160/10		0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 с/б дошк 2016
	чай весовой	0,45	0,45						
	вода питьевая	160	160						
	мармелад	10	10						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дошк + 2012
Итого:		445		3,62	2,27	50,65	242,24	16,67	
ВСЕГО:		1526		31,12	35,59	174,08	1157,02	44,95	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,31	9,91	41,64	296,77	3,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	лечебное молоко
молоко		158	150						
Итого:	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,54	2,61	2,96	37,97	1,04	ТТК
морковь		48,00	38,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,54	3,13	13,08	160,07	3,45	№91,128 сб донк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль иодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецок			25,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36	№319 Сб донк 2016
говядина - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный:									2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			30,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительное		1,2	1,20						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№294 Сб донк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			27,60						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	825			13,33	13,60	60,66	422,19	28,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб донк 2016
капустя свежая		83,4	66						
говядина б/х (котлетное мясо)		43,85	42						
или фарш говяжий		42	42						
крупа рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						

	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль поваренная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	Масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	Мука пшеничная		1,13	1,13						
	вода		11,25	11,25						
	сметана		3,75	3,75						
	томатная паста		0,60	0,60						
	соль поваренная		0,15	0,15						
	томатного			20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дельта2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Слойка сладкая		35			2,95	3,37	20,45	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль поваренная		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		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дельта + 2012
Сок в под упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дельта2016
Итого:		470			14,37	12,78	69,10	435,08	3,02	
ВСЕГО:		1504			39,11	38,79	171,25	1225,45	36,07	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб допк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутербред с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3, сб допк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	354			8,54	9,81	42,03	291,48	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№240 сб допк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток из ацидофильный)		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,05	2,04	4,47	36,04	6,75	№46 СБ пик 2017
		44,38	35,5						
			32						
		5,7	5						
		1	1						
		2	2						
		0,2	0,2						

Расположен Ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками тшэм, со сметаной	150/106			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб доик2016
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 йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
шпикета-бройлеры с/м		17,56	11,40						
юлй фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			13,40						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		6,00	6,00						
Суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб доик 2016
горбуша ПБГ с/м		75,25	53,75						
масса отварной рыбы			43						
соус молочный									
молоко		15	15						
молоко сливочное		2,6	2,6						
мука пшеничная в/с		2,6	2,6						
вода		3	3						
Соль йодированная		0,16	0,16						
масса густого молочного соуса			20						
яйцо куриное		9,6	8						
масло растительное		2	2						
масса полуфабриката			69						
масса готового суфле			60						
Пюре из овощей	120			2,86	3,52	13,25	96,12	21,5	№ 348 сб доик 2016
картофель		98	73,2						
Морковь		41,4	33						
капуста свежая		51,4	40,8						
Соль йодированная		0,3	0,3						
молоко		9	8,4						
молоко сливочное		4,2	4,2						
Компот из яблок и абрик	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
яблон		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:	571			17,72	17,44	77,29	548,19	34,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с молоком сгущенным	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№249 СБ доик 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари пшеничные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дел2016
чай зеленый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:	390			18,63	15,97	52,41	431,09	12,68	
ВСЕГО:	1465			46,89	45,72	181,60	1339,28	50,49	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Кофейный напиток с молоком	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Масло сливочное									
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 паровой		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,01	10,04	42,77	294,09	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко вливанное (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№117 с.б. Дели 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Салат из свеклы с огурцами солеными	40			0,58	2,44	0,27	34,96	3,40	№37 с.б. Дели 2016
свекла		30,72	24,00						
огурцы соленые		14,56	8,00						
Лук репчатый		2,40	2,00						
зеленый горошек в/с		6,68	4,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя из мясного бульона	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 с.б. Дели 2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,5	0,5						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,55	№293 с.б. рецептур 2016
говядина полотка б/к		42,00	42,00						
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						
Макаронные изделия отварные	110			4,15	0,49	23,41	114,62		№205 с.б. шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,70	1,70						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	150			0,00	0,00	13,0	52	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			17,31	16,75	59,23	472,86	5,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229, с.б. Дели 2016
яйцо		108	90						
МОЛОКО		45	45						
МАСЛО ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ			135						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,2	2,2						

	соль поваренная		0,3	0,3						
	масса готового оmeтa			130						
Напиток из попoвoкa		150,5			0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№199 об дoмк 2016
	пoпoвoк		15,3	15						
	сaxap		5	5						
	вoдa		150	150						
Кондитepскoе ищлeниe	пeчeниe	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дeлeя +, 2012
Хлeб пшeнoчнoй		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дeлeя + 2012
Сoк в инд. упaкoвкe		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дeлeя2016
Итoгo:		450			13,79	13,60	71,77	441,73	77,75	
ВCEГO:		1504,00			42,21	42,89	183,62	1280,08	86,62	
ИТОГО за 10 дней		15072,00			420,03	424,10	1794,59	12796,67	532,71	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1507,20			42,00	42,41	179,46	1279,67	53,27	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дeлeя пpиeт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 Дeлeя Пaвoс 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дeлeя пaвoс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I 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%