



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 рецептов |
|---|--------------|----------|--------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| | | (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 иодированная | | 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 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 | 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, напиток ацидофильный) | 150/2 | | | 2,02 | 2,50 | 9,78 | 73,17 | 1,05 | №420 Сб дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| Итого: | 152 | | | 2,02 | 2,50 | 9,78 | 73,17 | 1,05 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 30 | | | 0,60 | 0,03 | 6,17 | 27,36 | 1,66 | ТТК 135 от 26.02.2019 |
| 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 иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 3,95 | 3,56 | 10,51 | 97,15 | 5,19 | №88 СБ дошк 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1 | | | | | | |
| Яйцо | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1 | 1 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| масса полуфабриката фрикаделек | | | 14,3 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10 | | | | | | |
| Картофель | | 59,90 | 45,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| вермишель | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Вода | | 114,00 | 114,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | | | 8,42 | 9,35 | 8,22 | 150,76 | 0,60 | СБ дошкольн. №299 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 36,57 | 35 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 36,57 | 35 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,8 | 9 | | | | | | |
| масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8 | 8 | | | | | | |
| вода питьевая | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| сулари панировочные | | 5 | 5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 60 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2 | | | 3,21 | 1,62 | 22,36 | 116,60 | 0,41 | №180, сб дошк 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 | | | | | | |
| 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: | 552 | | | 20,13 | 15,16 | 85,82 | 553,17 | 8,40 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛШНИК | | | | | | | | | |
| Пудинг рыбный | 45/15 | | | 7,40 | 6,45 | 13,49 | 142,85 | 0,32 | №286 СБ дошк 2016 |
| рыба (минтай с/м БГ) | | 51,54 | 37,9 | | | | | | |
| масса отварной рыбы | | | 30 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 6,2 | 6,2 | | | | | | |
| яйцо | | 4,8 | 4 | | | | | | |
| молоко | | 9 | 9 | | | | | | |
| масло сливочное | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| Масло растительное | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| масса пудинга | | | 45 | | | | | | |
| Соус молочный | | | | | | | | | |
| молоко | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| масло сливочное | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| Вода | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| Сахар | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,09 | 0,09 | | | | | | |
| масса соуса | | | 15 | | | | | | |
| 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 иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Чай (зеленый) с сахаром | 150/5 | | | 0,06 | 0,02 | 5,01 | 19,95 | 0,03 | №410,411 Дели2016 |
| чай зеленый весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 20 | 20,00 | 20,00 | 0,79 | 5,90 | 10,95 | 108,40 | | табл 6 стр 136, Дели +, 2012 |
| вафли | | | | | | | | | |
| 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 дошк.2016 |
| (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин) | | | | | | | | | |
| Итого: | 475 | | | 12,63 | 16,80 | 70,71 | 492,92 | 24,88 | |
| ВСЕГО: | 1538,00 | | | 43,36 | 44,28 | 207,78 | 1396,45 | 36,10 | |

День 2-ой

| 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 полбяная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 2,01 | 2,18 | 24,11 | 123,31 | 0,67 | ТТК №1Д |
| Крупа полбяная | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 5,99 | 58,83 | 1,43 | №416 Дели2016 |
| Какао-порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| Вода | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,27 | 5,06 | 12,26 | 107,57 | 0,04 | №3 сб дошк2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 364 | | | 8,94 | 10,42 | 42,36 | 289,71 | 2,14 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | | | 2,05 | 2,50 | 10,10 | 73,40 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| (кефир, ряженка, хатык, напиток ок ацидофильный) | | 155 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 2,05 | 2,50 | 10,10 | 73,40 | 0,45 | |
| 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 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/7 | | | 1,86 | 4,00 | 6,81 | 73,55 | 6,43 | №63, сб дошк2016 |
| 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 | | | | | | |
| Плов из отварной пшеницы | | 150 | | | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 4,52 | №321 сбдошк2016 |
| | цыплята-бройлеры с/м | | 58,50 | 55,2 | | | | | | |
| | масса отварной пшеницы | | | 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 иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | масса гарнира | | | 126,0 | | | | | | |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 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: | | 552 | | | 18,95 | 12,62 | 71,70 | 480,79 | 13,38 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | | 110/20 | | | 8,11 | 8,75 | 21,93 | 237,04 | 0,61 | № 251 сб дошк 2016 |
| | Творог | | 103,2 | 101,2 | | | | | | |
| | крупа манная | | 6,6 | 6,6 | | | | | | |
| | Яйцо | | 5,28 | 4,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 8,8 | 8,8 | | | | | | |
| | Сметана | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,55 | 0,55 | | | | | | |
| | повидло | | 20,40 | 20,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,89 | 2,24 | №412 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Булочка дорожная | | 35 | | | 2,37 | 4,88 | 14,73 | 112,24 | | №453 сб дошк2016 |
| | 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 | 125 | 0,60 | 0,00 | 12,60 | 53,34 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Итого: | | 450 | | | 11,18 | 13,65 | 54,45 | 424,51 | 5,35 | |
| ВСЕГО: | | 1516,00 | | | 41,12 | 39,19 | 178,61 | 1268,40 | 21,32 | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|-----------------|-------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------------|
| | | 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 |
| | | 18 | 18 | | | | | | |
| | | 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 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 82 | 80 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 8,21 | 9,85 | 42,56 | 293,96 | 1,92 | |

| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|
| Молоко кипяченое (молоко) | молоко | 150 | 158 | 150 | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | №419 Сб дошк 2016 |
| Итого: | | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 40 | | | 1,04 | 2,95 | 1,29 | 35,92 | 1,86 | №21 сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 47,25 | 37,80 | | | | | | |
| | масса прогретой капусты | | | 34,00 | | | | | | |
| | морковь | | 5,00 | 4,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне | | 150 | | | 1,18 | 1,63 | 7,27 | 51,45 | 4,95 | №86 сб дошк 2016 |
| | крупя пшенная | | 9 | 9 | | | | | | |
| | картофель | | 60 | 45 | | | | | | |
| | Морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,14 | 6 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | Бульон | | 105,0 | 105,0 | | | | | | |
| Фрикадельки куриные в молочном соусе | | 40/20 | | | 6,30 | 6,24 | 5,50 | 103,28 | | № 305 сб дошк 2016 |
| | цыплята - бройлеры с/м | | 45,60 | 29,30 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 7,30 | 7,30 | | | | | | |
| | Вода | | 9,00 | 9,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 46,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Соус молочный: | | | 20,00 | | | | | | |
| | Молоко | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,04 | 1,04 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,04 | 1,04 | | | | | | |
| | Вода | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,24 | 0,24 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 110/3 | | | 4,17 | 2,66 | 23,45 | 134,38 | | №219 Сб дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| | вода | | 231,00 | 231,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| 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, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 568 | | | 16,98 | 14,14 | 74,69 | 503,96 | 7,64 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 60 | | | 7,32 | 4,66 | 8,81 | 106,80 | 0,19 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 61,65 47,25 | 45,0 45,0 | | | | | | |
| | Крупя манная | | 1,56 | 1,56 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,08 | 0,90 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 13,44 | 11,20 | | | | | | |
| | вода | | 8,40 | 8,40 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | сахар | | 0,12 | 0,12 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 70,8 | | | | | | |
| Картофель тушёный с овощами в соусе | | 120 | | | 3,50 | 6,56 | 15,21 | 173,02 | 30,85 | №144 сбшк 2016 |
| | Картофель | | 146,30 | 110,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,50 | 4,50 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,63 | 8,50 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| | соус | | | 20,00 | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,18 | 0,08 | 14,00 | 70,70 | 36,60 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 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 Дели + 2012 стр 184 табл 9 |
| Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или манго или) | | 100 | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 75,00 | Дели+ 2012 дошк.2016 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 475 | | | 14,77 | 12,94 | 76,30 | 534,22 | 142,64 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|--|
| ВСЕГО: | 1543 | | | 42,05 | 39,42 | 203,40 | 1403,54 | 154,15 | |
|--------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|--|

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | Сборник рецептов |
|--|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | | |
| 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 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 5,99 | 42,67 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| Кофейный напиток | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | | | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,50 | | №1 Дели2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 363 | | | 9,01 | 10,04 | 42,77 | 294,09 | 1,84 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный) | 150 | | | 2,00 | 2,50 | 9,88 | 68,53 | 1,08 | №120 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 152,00 | 150,00 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 2,00 | 2,50 | 9,88 | 68,53 | 1,08 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат с картофелем 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 | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | 150/10 | | | 5,63 | 5,02 | 9,96 | 115,15 | 3,73 | СБ дошк.2016 №87 |
| Картофель | | 40,05 | 30 | | | | | | |
| Горох колотый | | 12,15 | 12 | | | | | | |
| лук репчатый | | 7,2 | 6 | | | | | | |
| Морковь | | 9,6 | 7,5 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| вода питьевая | | 105 | 105 | | | | | | |
| Говядина б/к (котлетное мясо) | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 11,97 | 11,4 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1 | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 0,96 | 0,8 | | | | | | |
| Вода питьевая | | 1 | 1 | | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 14,3 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | | | 8,42 | 9,35 | 8,22 | 150,76 | 0,60 | СБ дошкольн. №299, 2016 |
| говядина (котлетное мясо) | | 36,57 | 35 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 36,57 | 35 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 10,8 | 9 | | | | | | |
| масло растительное | | 1 | 1 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 8 | 8 | | | | | | |
| вода питьевая | | 10,00 | 10,00 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 5 | 5 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 60 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 110 | | | 2,24 | 4,05 | 8,68 | 84,70 | 18,79 | № 354 сб шк 2016 |
| капуста свежая | | 157,6 | 126 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,85 | 3,85 | | | | | | |
| морковь | | 2,75 | 2,2 | | | | | | |
| лук репчатый | | 5,28 | 4,4 | | | | | | |
| томатная паста | | 2,64 | 2,64 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,32 | 1,32 | | | | | | |
| сахар | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| 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 | | | 19,72 | 20,94 | 55,44 | 502,37 | 29,38 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 130 | | | 9,75 | 12,77 | 17,87 | 250,55 | 0,30 | №229, сб дошк.2016 |
| яйцо | | 102 | 85 | | | | | | |
| молоко | | 51 | 51 | | | | | | |
| сыр | | 13,26 | 13 | | | | | | |
| масло сливочное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| Чай с сахаром | масса готового омлета | 150/5 | | 130 | 0,04 | 0,01 | 5,01 | 19,95 | 0,02 | №410,411 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | крекер | 15 | 15 | 15 | 1,35 | 2,70 | 9,60 | 67,47 | | табл 6 стр 134. Дели + 2012 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | |
| Сок в инд упаковке | | 125 | 125 | 125 | 0,60 | 0,00 | 12,60 | 53,34 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Итого: | | 450 | | | 13,64 | 15,68 | 57,38 | 450,06 | 2,82 | |
| ВСЕГО: | | 1508 | | | 44,37 | 49,16 | 165,48 | 1315,05 | 35,12 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|--|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
| | | (в гр) | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Кккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | 180 | | | 5,18 | 4,69 | 15,15 | 119,16 | 0,68 | №100, сб дошк 2016 |
| | | 14,40 | 14,40 | | | | | | |
| | | 1,40 | 1,40 | | | | | | |
| | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| | | 54,00 | 54,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Какао с молоком | 150/5 | | | 3,06 | 2,66 | 4,99 | 48,86 | 1,19 | №416 Дели2016 |
| | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| | | 67 | 67 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,27 | 5,06 | 12,26 | 107,57 | 0,04 | №3, сб дошк 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 370 | | | 11,50 | 12,40 | 32,40 | 275,58 | 1,91 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | №119 Сб дошк 2016 |
| | | 158 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы к/с | 30 | | | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | №12 СБ дошк 2016 |
| | | 46,60 | 27,90 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| Рассольник домашний на курином бульоне, с квашеными овощами и картофелем | 150/10/5 | | | 2,75 | 5,13 | 8,59 | 97,40 | 8,00 | №81 сб дошк 2016 |
| | | 59,85 | 45,00 | | | | | | |
| | | 15,00 | 12,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 16,38 | 9,00 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 105,00 | 105,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 17,50 | 11,40 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Пудинг рыбный | 45/15 | 51,54 | 37,9 | 7,40 | 6,45 | 13,49 | 142,85 | 0,32 | №286 СБ дошк |
| | | | 30 | | | | | | |
| | | 6,2 | 6,2 | | | | | | |
| | | 4,8 | 4 | | | | | | |
| | | 9 | 9 | | | | | | |
| | | 1,7 | 1,7 | | | | | | |
| | | 0,3 | 0,3 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | | 45 | | | | | | |
| | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | 7,5 | 7,5 | | | | | | |
| | | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | | 0,09 | 0,09 | | | | | | |
| | | | 15 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 110/3 | | | 2,66 | 2,49 | 25,87 | 140,63 | | №304 сб шк 2017 |
| | | 39,60 | 39,60 | | | | | | |
| | | 2,20 | 2,20 | | | | | | |
| | | 237,60 | 237,60 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | 150 | | | 0,29 | 0,10 | 21,77 | 89,96 | 1,20 | ТТК |
| | | 13,68 | 12,0 | | | | | | |
| | | 7,65 | 7,5 | | | | | | |
| | | | 12,0 | | | | | | |
| | | 152 | 152,0 | | | | | | |
| | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | 558 | | | ##### | ##### | ##### | #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА! | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 30 | | | 0,42 | 1,80 | 2,48 | 27,84 | 2,00 | №32 сб 2017 |
| Свекла | | 36,36 | 28,50 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом | 130/20 | | | 9,93 | 8,14 | 23,31 | 206,57 | 5,63 | №308 СБ дошк 2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 35,50 | 34,00 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 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 | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| 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 лимоном | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,89 | 2,24 | №412 Дели2016 |
| чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Пирожок 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 | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | 510 | | | 15,29 | 13,65 | 79,58 | 506,13 | 19,90 | |
| ВСЕГО: | 1588 | | | ##### | ##### | ##### | #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА! | |

2 неделя

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) Брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/4 | | | 3,84 | 3,06 | 19,47 | 123,94 | 0,00 | ТТК №6Д |
| Крупа пшено | | 17,7 | 17,7 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| Вода | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 170/6 | | | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | №412 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 Дели 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 350 | | | 8,49 | 9,57 | 42,39 | 292,85 | 1,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный) | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 10,50 | 72,50 | 0,45 | №420 сб дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 155 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 10,50 | 72,50 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | | | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | 3,75 | №39, сб дошк 2016 |
| морковь | | 56,28 | 45,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Салат из свежей капусты | 40 | | | 1,04 | 2,95 | 1,29 | 35,92 | 1,86 | №21 сб дошк 2016 |
| капуста свежая | | 47,25 | 37,80 | | | | | | |
| масса прогретой капусты | | | 34,00 | | | | | | |
| морковь | | 5,00 | 4,00 | | | | | | |
| Сахар | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | | | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52,35 | 3,45 | №91,128 сб дошк 2016 |
| картофель | | 66,6 | 50 | | | | | | |
| Морковь | | 7,5 | 6,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,2 | 6,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| бульон | | 112,5 | 112,5 | | | | | | |
| клецки: | | | 15 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 4,6 | 4,6 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| яйцо | | 1,60 | 1,32 | | | | | | |
| вода | | 7,30 | 7,3 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| масса теста | | | 13,50 | | | | | | |
| масса готовых клешек | | | 15,00 | | | | | | |
| 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 |
| цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 39,10 | 25,40 | | | | | | |
| вода | | 25,40 | 25,40 | | | | | | |
| рис | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| масса отварного рассыпчатого риса | | 3,40 | 3,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | | 10,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 8,64 | 7,20 | | | | | | |
| масса припущенного лука | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| соль иодированная | | | 6,00 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| соус сметанно- томатный: | | | 48,00 | | | | | | |
| сметана | | 5,00 | 20,00 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,50 | 5,00 | | | | | | |
| вода | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| томатная паста | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 120 | | | 2,47 | 3,86 | 21,62 | 127,72 | 14,53 | № 229 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 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 ржаной | 35 | 35 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 555 | | | 13,39 | 14,74 | 69,62 | 468,04 | 22,43 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | 50 | | | 6,10 | 3,88 | 7,34 | 89,00 | 0,16 | ТТК №3 |
| рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51,0 | 37,5 | | | | | | |
| Крупа манная | | 39,4 | 37,5 | | | | | | |
| яйцо | | 1,30 | 1,3 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| вода | | 11,10 | 9,30 | | | | | | |
| соль иодированная | | 7,00 | 7,0 | | | | | | |
| сахар | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| судари панировочные | | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| Масло растительное | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 1,3 | 1,3 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | 110/2 | | | 3,47 | 5,06 | 10,23 | 87,40 | | №180, сб дошк2016 |
| 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 | | | | | | |
| Чай с мармеладом | 160/10 | | | 0 | 0 | 19,32 | 72,89 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| вода питьевая | | 160 | 160 | | | | | | |
| мармелад | | 10 | 10 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 100 | 100 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 75,00 | стр 184 табл 9 Дели+ 2012 дошк2016 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| Хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | 462 | | | 12,97 | 9,64 | 70,19 | 403,04 | 75,18 | |
| ВСЕГО: | 1538 | | | 40,47 | 41,09 | 191,86 | 1291,22 | 99,83 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник рецептов |
|--|--------------|----------|--------|------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | |
| | | | | | | | брутто | | |
| 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 йодированная | | 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 | 2,25 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | лечит со дошк 2016 |
| молоко | | 158 | 150 | | | | | | |
| Итого: | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет с солеными огурцами | 40 | | | 0,56 | 4,02 | 2,92 | 50,04 | 3,85 | №46, сб дошк 2016 |
| Картофель | | 13,76 | 10,00 | | | | | | |
| Свекла | | 10,20 | 8,00 | | | | | | |
| Морковь | | 7,56 | 6,00 | | | | | | |
| Огурцы соленые | | 14,56 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,40 | 2,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6,00 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 150/5 | | | 1,11 | 3,70 | 3,94 | 57,00 | 9,59 | №73, сб дошк 2016 |
| Капуста свежая | | 37,5 | 30 | | | | | | |
| Картофель | | 23,94 | 18 | | | | | | |
| Морковь | | 7,5 | 6 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,14 | 6 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| бульон | | 120 | 120 | | | | | | |
| Сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| Жаркое из филе птицы | 150 | | | 11,75 | 7,98 | 14,70 | 177,15 | 0,54 | ТТК 580/а от 24.06.2020. |
| цыплята - бройлеры с/м | | 80,5 | 76 | | | | | | |
| масса готовой мякоти птицы | | | 33 | | | | | | |
| картофель | | 144,7 | 108,8 | | | | | | |
| лук репчатый | | 11,3 | 9,4 | | | | | | |
| морковь | | 5,9 | 4,7 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,8 | 3,8 | | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| вода питьевая | | 18,8 | 18,8 | | | | | | |
| Компот из урожая | 150 | | | 0,33 | 0,02 | 10,83 | 44,85 | 0,00 | №394 СБ дошк 2016 |
| урюк | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| масса отварных сухофруктов | | | 27,60 | | | | | | |
| Вода | | 152,00 | 152,00 | | | | | | |
| сахар | | 5,0 | 5,0 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | | | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 530 | | | 16,06 | 16,13 | 46,24 | 398,27 | 13,98 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | | | 9,67 | 11,37 | 22,22 | 205,46 | 0,25 | №229, сб дошк 2016 |
| яйцо | | 84 | 70 | | | | | | |
| молоко | | 65 | 65 | | | | | | |
| масса омлетной смеси | | | 135 | | | | | | |
| масло сливочное | | 2,2 | 2,2 | | | | | | |
| 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 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 |
| Мука пшеничная | | 21,70 | 21,70 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| дрожжи сухие | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-----|-------------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| | соль иодированная | | 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, Дели + 2012 |
| Сок в инд упаковке | | 125 | 125 | 125 | 0,60 | 0,00 | 12,60 | 53,34 | 2,50 | №418 Дели2016 |
| Итого: | | | 470 | | -15,16 | 14,95 | 72,59 | 461,40 | 2,77 | |
| ВСЕГО: | | | 1509 | | 42,63 | 43,49 | 170,31 | 1227,84 | 20,95 | |

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамин | Сборник |
|---|--------------|----------|--------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------------|
| | | (в гр) | | белки | жиры | угл-ды | ценность | С | рецептур |
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/3 | | | 2,54 | 2,60 | 19,77 | 113,50 | 0,67 | ТТК №9Д |
| Крупа пшеничная | | 18 | 18 | | | | | | |
| Молоко | | 70 | 70 | | | | | | |
| Вола | | 53 | 53 | | | | | | |
| Сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 170/6 | | | 2,74 | 2,15 | 10,00 | 70,41 | 1,25 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 82 | 80 | | | | | | |
| Вола | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыр, маслом сливочным | 25/5/5 | | | 3,27 | 5,06 | 12,26 | 107,57 | 0,04 | №3, сб дошк 2016 |
| Батон нарезной | | 25 | 25 | | | | | | |
| Сыр | | 5,1 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 354 | | | 8,54 | 9,81 | 42,03 | 291,48 | 1,96 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сметанка, напиток ок анисофильный) | 150 | | | 2,00 | 2,50 | 9,88 | 68,53 | 1,08 | №420 сб дошк 2016 |
| Итого: | 150 | | | 2,00 | 2,50 | 9,88 | 68,53 | 1,08 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | | | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | 3,75 | №39, сб дошк 2016 |
| морковь | | 56,28 | 45,00 | | | | | | |
| яблоки | | 17,10 | 15,00 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы | 150/10 | | | 3,88 | 5,18 | 7,01 | 95,65 | 0,54 | №94 сб дошк 2016 |
| цыплята-бройлеры с/м | | 24,3 | 23,0 | | | | | | |
| масса отварной мякоти птицы | | | 10,0 | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 11,3 | 11,3 | | | | | | |
| Яйцо | | 3,6 | 3 | | | | | | |
| вола | | 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 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | 50 | | | 7,41 | 5,79 | 10,68 | 110,54 | 0,05 | Акт проработки от 25.12.2018 |
| цыплята - 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 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 110 | | | 2,24 | 4,05 | 8,68 | 84,70 | 18,79 | № 303 сб шк 2017 |
| капуста свежая | | 157,5 | 126 | | | | | | |
| масло растительное | | 3,85 | 3,85 | | | | | | |
| морковь | | 2,75 | 2,2 | | | | | | |
| лук репчатый | | 5,28 | 4,4 | | | | | | |
| томатная паста | | 2,86 | 2,86 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,32 | 1,32 | | | | | | |
| сахар | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| 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: | | 565 | | | 16,49 | 15,55 | 58,38 | 436,36 | 23,96 | |
| Пудинг творожный с повидлом | УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК | 110/20 | | | 16,73 | 11,84 | 39,76 | 330,50 | 0,21 | №249 СБлошк 2016 |
| | Творог | | 94,82 | 93,50 | | | | | | |
| | Манная крупа | | 8,80 | 8,80 | | | | | | |
| | Яйло | | 6,60 | 5,50 | | | | | | |
| | 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 и лимоном | | 150/5/5 | | | 0,10 | 0,02 | 5,18 | 21,89 | 2,24 | №412 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,4 | 0,4 | | | | | | |
| | Сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | лимон | | 5,55 | 5 | | | | | | |
| | Вода | | 150,0 | 150,0 | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк 2016 |
| (яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины) | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 390 | | | 17,23 | 12,26 | 54,74 | 399,39 | 12,45 | |
| ВСЕГО: | | 1459 | | | 44,27 | 40,12 | 165,03 | 1195,75 | 39,45 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------------|
| | | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| 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 Дели 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 Дели 2016 |
| | | 25 | 25 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Итого: | 359 | | | 9,01 | 10,04 | 42,77 | 294,09 | 1,84 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (молоко) | 150 | 158 | 150 | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | леч 19 со дошк 2016 |
| Итого: | 150 | | | 2,10 | 2,50 | 9,85 | 71,40 | 1,95 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | | | 1,04 | 2,95 | 1,29 | 35,92 | 1,86 | №21 сб дошк 2016 |
| | | 47,25 | 37,80 | | | | | | |
| | | | 34,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 4,00 | | | | | | |
| | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной | 150/6 | | | 2,51 | 6,73 | 21,51 | 166,84 | 5,13 | №82 сб дошк2016 |
| | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 3,57 | 3,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 18,20 | 10,00 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 114,00 | 114,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной говядины | 30/30 | | | 8,73 | 10,07 | 1,73 | 132,60 | 0,55 | №293 сб рецептур 2016 |
| | | 42,00 | 42,00 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | |
| | | 13,13 | 10,50 | | | | | | |
| | | 6,36 | 5,30 | | | | | | |
| | | 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 сб 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 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 150 | | | 0,29 | 0,10 | 21,77 | 89,96 | 1,20 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 13,68 | 12,0 | | | | | | |
| | изюм масса отварных | | 7,65 | 7,5 | | | | | | |
| | 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, Дели + 2012 |
| Итого: | | 551 | | | 19,03 | 20,77 | 83,56 | 609,17 | 8,74 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные | | 50 | | | 6,41 | 3,76 | 5,58 | 72,63 | 0,33 | №234 сб шк 2017 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 45,22 | 33,0 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 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 | | | | | | |
| 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 йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 240,00 | 240,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 150/5 | | | 0,18 | 0,08 | 14,00 | 70,70 | 36,60 | ЛЕЗУ СО ДОШК 2016 |
| | шиповник | | 15,3 | 15 | | | | | | |
| | сахар | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | | 150 | 150 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,50 | 1,86 | 14,88 | 83,40 | | 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 |
| Сок в инд упаковке | | 125 | 125 | 125 | 0,60 | 0,00 | 12,60 | 53,34 | 2,50 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | | 482 | | | 12,87 | 7,63 | 82,76 | 461,10 | 39,43 | |
| ВСЕГО: | | 1542,00 | | | 43,00 | 40,93 | 218,95 | 1435,76 | 51,96 | |
| ИТОГО за 10 дней | | 15196,00 | | | ##### | ##### | ##### | #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА! | |
| ИТОГО за 10 дней в среднем на 1 воспитанника | | 1519,60 | | | ##### | ##### | ##### | #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА! | |

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%