

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



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

Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации

МБДОУ «Детский сад  
 комбинированного вида №29» НМР РТ  
 по адресу: г. Казань, район  
 Госушки Татарстан  
 О.Н. Коротаева

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
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	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,58</b>	<b>13,98</b>	<b>49,89</b>	<b>356,99</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток анцифольный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>2,70</b>	<b>3,10</b>	<b>13,55</b>	<b>91,32</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль йодированная		0,3	0,3						
бульон		135	135						
клецки:			30						
мука пшеничная		9,12	9,12						
Масло сливочное		0,96	0,96						
яйцо		3,17	2,64						
вода		14,40	14,40						
соль йодированная		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 дошк 2016
говядина (лопатка 5/к)		80,00	80,00						
соль йодированная		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 йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:			40,00						
вода		40,00	40,00						
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 йодированная		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 дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>22,77</b>	<b>32,65</b>	<b>74,08</b>	<b>666,68</b>	<b>26,63</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб shk 2017
		63,30	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,20	18,2						
		7,0	7,0						
			81,0						
		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
									табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	№386 СБ дошк.2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>Итого:</b>	<b>546</b>			<b>15,00</b>	<b>15,26</b>	<b>71,97</b>	<b>488,02</b>	<b>27,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1819,00</b>			<b>51,05</b>	<b>65,00</b>	<b>209,49</b>	<b>1603,00</b>	<b>57,37</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №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						
		6,00	6,00						
		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						
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>11,04</b>	<b>12,00</b>	<b>51,68</b>	<b>362,93</b>	<b>2,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,78</b>	<b>2,90</b>	<b>13,30</b>	<b>93,85</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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	№63,сбдошк2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	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 с маслом сливочным	130/3	54,70 82,00 0,33 115,00 22,00 2,40 130,00 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 2,00 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
Компот из свежих яблок	180	31,92 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>22,14</b>	<b>22,68</b>	<b>92,60</b>	<b>672,74</b>	<b>19,35</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 Дели2016
Булочка дорожная	50	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00 125	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00 125	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
Сок в инд упаковке	125	1,00 125	1,00 125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>518</b>			<b>28,31</b>	<b>27,06</b>	<b>72,68</b>	<b>648,16</b>	<b>5,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1801,00</b>			<b>64,27</b>	<b>64,64</b>	<b>230,26</b>	<b>1777,68</b>	<b>28,09</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 90 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,14</b>	<b>11,55</b>	<b>53,67</b>	<b>350,70</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,70</b>	<b>3,10</b>	<b>13,50</b>	<b>93,87</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60	56,28 17,10 0,60	45,00 15,00 0,60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10	53,20 16,20 12,80 9,60 4,00 0,70	40,00 16,00 10,00 8,00 4,00 0,70	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016

	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	№321 сбашк2016	
	цыплята-бройлеры 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 иодированная		0,8	0,8							
	масса гарнира			168,0							
Кисель		180/6			0,54	0,09	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,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>701</b>			<b>22,07</b>	<b>15,79</b>	<b>100,35</b>	<b>661,83</b>	<b>9,11</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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) или фарш рыбный		51,40	37,50							
	Крупа манная		1,25	1,25							
	яйцо		0,90	0,75							
	Лук репчатый		11,40	9,50							
	вода		7,00	7,00							
	соль иодированная		0,44	0,44							
	сахар		0,10	0,10							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	Масло растительное		1,25	1,25							
	Масса полуфабриката			59,00							
	масса готовых котлет			50,00							
соус томатный с овощами				25,00							
	бульон или вода		25,00	25,00							
	Масло сливочное		1,125	1,126							
	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 иодированная		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							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016	
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		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,Дели + 2012	
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, или апельсин, или банан, или манго)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>14,58</b>	<b>15,27</b>	<b>81,19</b>	<b>571,53</b>	<b>90,94</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1838</b>			<b>50,49</b>	<b>45,70</b>	<b>248,71</b>	<b>1677,93</b>	<b>104,63</b>		

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		180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
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		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>406</b>			<b>10,57</b>	<b>12,38</b>	<b>53,32</b>	<b>375,68</b>	<b>2,03</b>	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, адтык, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сблшк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,90 11,97	11,40 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						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		46,2 46,2	44,4 44,4						
	Лук репчатый		16,8	14						
	масло растительное		2,1	2,1						
	Хлеб пшеничный		9,4	9,4						
	вода питьевая		14,0	14,0						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Мука пшеничная в/с		4,8	4,8						
	масса полуфабриката			84						
	масло растительное		2	2						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>704</b>			<b>21,75</b>	<b>18,89</b>	<b>95,39</b>	<b>646,74</b>	<b>14,84</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет с сыром		150			11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229, сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30						
	Мука пшеничная в/с		1,32	1,32						
	Масло сливочное		1,32	1,32						
	Сахарный песок		2,04	2,04						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода питьевая		14,04	14,04						
	Повидло		27,6	27						
	Масло растительное		0,19	0,19						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>17,69</b>	<b>19,45</b>	<b>70,69</b>	<b>623,88</b>	<b>2,91</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1841</b>			<b>52,69</b>	<b>53,70</b>	<b>231,96</b>	<b>1735,21</b>	<b>21,22</b>	

День 5 - ый

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	200								
Суп молочный со звездочками				5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016



	суповая заправка (звездочки)		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 с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>13,06</b>	<b>13,60</b>	<b>37,65</b>	<b>311,89</b>	<b>2,23</b>		
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,70</b>	<b>3,10</b>	<b>13,50</b>	<b>93,87</b>	<b>2,34</b>		
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016	
	Картофель		20,64	15,00							
	Свекла		15,30	12,00							
	Морковь		11,40	9,00							
	Огурцы соленые		21,84	12,00							
	Масло растительное		3,60	3,60							
	Лук репчатый		10,71	9,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		15,00	15,00							
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Масса лапши			16,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль йодированная		1,00	1,00							
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№ 328 сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры с/м		116,64	116,64							
	масса отварной мякоти птицы			48							
	крупа рисовая		4,45	4,45							
	вода		16,4	16,4							
	соль йодированная		0,13	0,13							
	масса вязкой рисовой каши			19							
	яйцо куриное		9,12	7,6							
	масло сливочное		3,8	3,8							
	сыр		2,04	2							
	масса полуфабриката			76							
	масса готового суфле			70							
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017	
	капуста свежая		186,3	149							
	масло растительное		4,55	4,55							
	морковь		3,25	2,6							
	лук репчатый		6,19	5,2							
	томатная паста		3,12	3,12							
	мука пшеничная		1,56	1,56							
	сахар		1	1							
	соль йодированная		0,5	0,5							
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК	
	яблоки свежие		14,80	14,50							
	изюм		9,20	9,00							
	масса отварных сухофруктов			14,40							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>20,71</b>	<b>26,94</b>	<b>70,24</b>	<b>619,85</b>	<b>29,78</b>		
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50							
	или фарш говяжий		39,40	37,50							
	масло сливочное		2,80	2,80							
	масса готового мясного фарша			30,00							
	Картофель		190,70	143,45							
	масса отварного протертого картофеля			136,60							
	Лук репчатый		12,72	10,60							
	масло растительное		1,80	1,80							
	масса припущенного лука			7,70							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	сухари панировочные		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	выход готовой запеканки			150,00							

	Соус сметанный :			30,00							
	Сметана		7,50	7,50							
	Мука пшеничная		2,00	2,00							
	вода		22,50	22,50							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>523</b>			<b>22,48</b>	<b>23,09</b>	<b>65,11</b>	<b>551,41</b>	<b>17,95</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1794</b>			<b>58,95</b>	<b>66,72</b>	<b>186,50</b>	<b>1577,03</b>	<b>52,30</b>		

**2 неделя**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			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 дошк 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 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,49</b>	<b>12,23</b>	<b>50,91</b>	<b>371,68</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,58</b>	<b>3,10</b>	<b>13,60</b>	<b>91,89</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк2016
		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 дошк 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 дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>24,63</b>	<b>26,04</b>	<b>70,81</b>	<b>603,96</b>	<b>22,38</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Вареники ленивые с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 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 шиповника	180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						
Гребешок из дрожжевого теста	60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016

	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20						
	Сахар		2,00	2,00						
	Масло сливочное		1,74	1,74						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	Соль йодированная		0,60	0,60						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	Вода питьевая		15,50	15,50						
	повидло		15,30	15,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	яйцо для смазки изделий		1,00	1,00						
	Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>			<b>25,99</b>	<b>21,76</b>	<b>77,36</b>	<b>608,88</b>	<b>93,25</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1745</b>			<b>63,69</b>	<b>63,13</b>	<b>212,68</b>	<b>1676,41</b>	<b>117,55</b>	

День 7- 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>416</b>			<b>13,83</b>	<b>16,56</b>	<b>51,56</b>	<b>416,68</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>2,70</b>	<b>3,10</b>	<b>13,55</b>	<b>91,32</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из вартогофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017



	яблоки свежие		31,92	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012.
<b>Итого:</b>		<b>687</b>			<b>16,55</b>	<b>21,16</b>	<b>87,84</b>	<b>616,36</b>	<b>31,49</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200			1,76	2,23	12,31	84,8	8,86	№106,107 сб дошк 2017
	картофель		106,4	80						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томатная паста		0,8	0,8						
	масло растительное		2	2						
	фрикадельки рыбные:			40						
	фарш из горбуши		39,5	37,6						
	яйцо куриное		2,4	2						
	лук репчатый		9,6	8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	вода питьевая		3,6	3,6						
	масса полуфабриката фрикаделек			50						
	масса готовых фрикаделек			40						
Чай с мармеладом	чай весовой	160/10	0,45	0,45	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
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 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>			<b>4,44</b>	<b>2,87</b>	<b>56,20</b>	<b>275,26</b>	<b>18,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1786</b>			<b>37,52</b>	<b>43,69</b>	<b>209,15</b>	<b>1399,62</b>	<b>52,80</b>	

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,11</b>	<b>12,00</b>	<b>50,59</b>	<b>349,00</b>	<b>2,48</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016	
		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,70</b>	<b>3,10</b>	<b>13,50</b>	<b>93,87</b>	<b>2,34</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови	60			0,81	3,92	4,44	56,96	1,56	ТТК	
		71,25	57,00							
		3,00	3,00							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2016	
		79,8	60							
		9	7,20							
		8,6	7,20							
		1,8	1,8							
		0,3	0,3							
		135	135							
			30							
		9,12	9,12							
		0,96	0,96							
		3,17	2,64							
		14,40	14,40							
		0,20	0,20							
			27,00							
			30,00							
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	159,60	32,40	№319 СБ дошк 2016	
		97,5	92,0							
			40,0							
		15	15,0							
		5	5,0							
		1,5	1,5							
		0,16	0,16							
			20,0							
		137	103,0							
									№372 СБ дошк 2016	

	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>14,08</b>	<b>16,81</b>	<b>60,85</b>	<b>476,77</b>	<b>40,54</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91	72						
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		47	45						
	крупа рисовая		45	45						
	масса отварного риса		6	6						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса припущенного лука			10						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	29,22	177,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№418 Дели2016
Сок в янд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	
<b>Итого:</b>		<b>541</b>			<b>17,33</b>	<b>15,52</b>	<b>83,62</b>	<b>526,83</b>	<b>3,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1792</b>			<b>45,22</b>	<b>47,42</b>	<b>208,56</b>	<b>1446,46</b>	<b>48,54</b>	

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				
		брутто	нетто				Ккал			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,20</b>	<b>12,21</b>	<b>53,17</b>	<b>369,87</b>	<b>2,28</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016	
		185,00	180,00							

<b>Итого:</b>		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
Салат из свежей капусты с яблоками	ОБЕД	60			0,08	3,06	6,71	54,06	10,13	№46 СБ шк 2017
	капуста свежая		66,57	53,25						
	масса прогретой капусты			48,00						
	яблоки		8,55	7,50						
	Сахар		1,50	1,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	цыпята-бройлеры с/м		17,56	11,40						
	или 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	80	7,00	7,00	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
Суфле рыбное	горбуша ПВГ с/м		101,5	72,5						
	масса отварной рыбы			58						
	соус молочный:									
	молоко		20,3	20,3						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
	вода		4	4						
	Соль йодированная		0,22	0,22						
	масса густого молочного соуса			27						
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
Пюре из овощей		140			3,34	4,11	15,46	112,14	25,12	№ 348 сб дошк 2016
	картофель		113,6	85,4						
	Морковь		48,13	38,5						
	капуста свежая		59,5	47,6						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	молоко		10,5	9,8						
	масло сливочное		4,9	4,9						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	14,2	60,12	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	изюм		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>692</b>			<b>23,18</b>	<b>20,13</b>	<b>66,45</b>	<b>545,68</b>	<b>43,06</b>	
Пудинг творожный с молоком сгущенным	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№249 СБ дошк 2016
	Творог		112,06	110,50						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	молоко сгущенное	180/6/7	20,40	20,00	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном										
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>443</b>			<b>21,68</b>	<b>18,79</b>	<b>58,20</b>	<b>491,72</b>	<b>13,32</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1724</b>			<b>58,72</b>	<b>54,10</b>	<b>190,37</b>	<b>1496,18</b>	<b>60,10</b>	

<b>День 10 - ый</b>									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									



Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>406</b>			<b>10,57</b>	<b>12,38</b>	<b>53,32</b>	<b>375,68</b>	<b>2,03</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,70</b>	<b>3,10</b>	<b>13,50</b>	<b>93,87</b>	<b>2,34</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с огурцами солеными		60			0,87	3,66	0,41	52,44	5,10	№37 сб дошк 2016
	свекла		46,10	36,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	Лук репчатый		3,60	3,00						
	зеленый горошек и/с		10,02	6,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№293 сб рецептур 2016
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	Морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>675</b>			<b>22,77</b>	<b>22,29</b>	<b>72,77</b>	<b>612,47</b>	<b>7,19</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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
<b>Итого:</b>		<b>511</b>			<b>15,72</b>	<b>15,28</b>	<b>84,70</b>	<b>529,22</b>	<b>46,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1772</b>			<b>51,77</b>	<b>53,06</b>	<b>224,30</b>	<b>1611,24</b>	<b>58,26</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>17912,00</b>			<b>534,37</b>	<b>557,17</b>	<b>2151,97</b>	<b>16000,77</b>	<b>600,85</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1791,20</b>			<b>53,44</b>	<b>55,72</b>	<b>215,20</b>	<b>1600,08</b>	<b>60,09</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 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%