

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в санаторных дошкольных учреждениях
 (с туберкулезной интоксикацией)
 с 12- часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			5,98	5,11	7,56	100,32	2,57	№414 сб дошк 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		198,00	198,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 СБ дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		15,30	15,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	426			17,61	22,31	50,79	459,18	3,62	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	195/5			5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		200,00	195,00						
сахар		5,00	5,00						
Итого:	200			5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
помидоры свежие		61,20	60,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, с гренками	180/10/10			7,54	5,81	19,55	169,76	4,43	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,20	40,00						
Горох		16,20	16,00						
Морковь		12,80	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10						
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 сб дошк 2016
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						
масса рагу с мясом			200,00						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,4	18,0						
масса отварных сухофруктов			28,8						
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	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	718,5			24,08	17,58	105,33	696,96	17,55	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,33	№386 СБ дошк 2016
Котлеты рыбные	80			9,76	6,21	11,24	142,40	0,26	№271 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,0						
или фарш рыбный		63,00	60,0						
соль иодированная		0,7	0,7						
хлеб пшеничный		12,5	12,5						
вода		15,00	15,0						
Лук репчатый		15,5	13,0						
масло растительное		1,0	1,0						
масса припущенного лука			6,5						
масса полуфабриката			92,0						
масло растительное		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 сб дошк 2016
Картофель		170,60	128,30						
Молоко		23,75	22,50						
Масло сливочное		5,25	5,25						
соль иодированная		0,75	0,75						

Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +2012
Итого:		566			16,45	17,14	73,10	524,50	27,31	
ВСЕГО:		1910,50			63,80	61,91	242,01	1798,09	49,85	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5			7,75	7,06	37,88	246,62	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Каша с молоком	180/6			6,57	5,69	8,64	112,24	2,73	№416 сб дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		190,00	190,00						
Яйцо вареное	40			5,08	4,60	0,28	63,00		№227 СБ дошк 2016
		48,00	40,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
Итого:	451			21,73	25,47	62,36	566,46	3,59	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казгыч напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		206	200						
Итого:	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/15/7			3,53	6,58	9,32	116,94	7,87	№63, сб дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		26,30	17,10						
		17,96	17,10						
		1,80	1,50						
		1,50	1,50						
		1,44	1,20						
		0,14	0,14						
			21,45						
			15						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	80			11,86	9,26	17,08	176,86	0,08	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		97	63						
		66,15	63						
		18,75	15						
		21,6	18						
		1,5	1,5						
			9						
		0,65	0,65						
		0,96	0,8						
		6	6						
			94,4						
		3	3						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
			130,00						
		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						

вода		183,00	183,00							табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	732,5			25,59	25,67	106,52	765,06	12,75		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50		№418 Дели2016
Запеканка творожная с повидлом	150/30			26,33	23,15	29,48	429,92	0,62		№251, сбдошк 2016
		Творог	140,76	138,00						
		Крупа манная	9,00	9,00						
		Яйцо	7,20	6,00						
		Сахар	11,50	11,50						
		Сметана	6,00	6,00						
		Масло сливочное	6,00	6,00						
		Сухари панировочные	6,00	6,00						
		соль иодированная	0,75	0,75						
		повидло	30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№410,412 Дели 2016
		чай весовой	0,90	0,90						
		Сахар	6,00	6,00						
		лимон	8,00	7,00						
		Вода	180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00			№453 сб дошк 2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00						
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Масло сливочное	6,50	6,50						
		соль иодированная	0,30	0,30						
		дрожжи сухие	0,20	0,20						
		вода	15,30	15,30						
		масса полуфабриката для крошки:		57,00						
		мука пшеничная	1,20	1,20						
		масло сливочное	1,00	1,00						
		масса крошки		2,00						
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00						
Итого:	548			30,48	30,16	74,41	690,40	5,95		
ВСЕГО:	1931,50			83,61	86,30	251,68	2124,14	22,89		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	0,86	ТТК №7Д	
		Крупа рисовая	13,50	13,50						
		Крупа пшеничная	10,00	10,00						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		Масло сливочное	5	5						
Птица отварная с овощами	40/30			11,15	8,47	3,87	136,67	3,97	ТТК №752 ст 20.08.2022	
		цыплята - бройлеры с/м	97,50	92,00						
		соль иодированная	0,40	0,40						
		масса отварной мякоти птицы		40,00						
		лук репчатый	26,40	22,00						
		морковь	12,50	12,00						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		бульон	10,00	10,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Масло сливочное	10,00	10,00						
Итого:	481			21,95	26,06	58,30	559,67	6,21		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	№419 СБ дошк 2016	
		молоко	210	200						
Итого:	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017	
		огурцы	61,20	60,00						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	180/10			5,92	4,17	11,96	121,57	4,24	№91,128 сб дошк 2016	
		говядина (лопатка б/к)	16,00	16,00						
		масса готового отварного мяса		10,00						
		картофель	79,8	60						
		Морковь	9	7,20						
		Лук репчатый	8,6	7,20						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		соль иодированная	0,6	0,6						
		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 индейки		50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	18,80	№148 ,сб дошк 2016	
	филе грудок индейки		65,63	62,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	масса отварного филе грудок индейки			50,00							
	картофель		63,44	47,70							
	морковь		30,00	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						№366 ,сб дошк 2016	
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	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							
Кисель		180/6			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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		713,5			21,97	40,03	78,76	785,18	26,97		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,33	№386 СБ дошк.2016	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)											
Биточки рубленые из рыбы		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№ 275,366 сб дошк 2016	
запеченные в томатном соусе с овощами											
	рыба (мятай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40	37,5							
	Хлеб пшеничный		39,40	37,5							
	Вода питьевая		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,20	8,20							
	Масло растительное		11,40	9,50							
	масса пассерованного лука репчатого		0,80	0,80							
	яйцо куриное			4,70							
	соль йодированная		0,90	0,75							
	сладари панировочные		0,44	0,44							
	Масса полуфабриката		5,00	5,00							
	масло растительное			59,0							
	масса готовых котлет		1,3	1,3							
	соус томатный с овощами			50,0							
	бульон или вода		25,0	25,0							
	Масло сливочное		1,1	1,1							
	мука пшеничная		1,1	1,1							
	морковь		1,9	1,5							
	лук репчатый		0,90	0,8							
	томатная паста		1,5	1,5							
	Масло сливочное		0,38	0,38							
	сахар		0,25	0,25							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,5							
	лук репчатый		2,4	2,0							
	морковь		5,0	4,0							
	масло растительное		0,6	0,6							
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		130/3			5,59	4,64	28,76	179,66	0,62	ТТК №9Д	
	Крупа пшеничная		26,00	26,00							
	Вода питьевая		104,00	104,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахарный песок		6	6							
	вода питьевая		180	180							
	яблоки свежие		11,4	10							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,46	2,50	8,80	63,60		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		554			16,64	13,71	79,18	510,09	9,88		
ВСЕГО:		1948,5			66,65	85,22	226,33	1968,27	45,80		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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						
Говядина тушеная с овощами по-татарски		40/30			11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №753 от 20.08.2022
	говядина лопатка		64	64,0						
	соль иодированная		0,4	0,40						
	масса отварной говядины			40,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Бульон		10,00	10,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			5,98	5,11	7,56	100,32	2,57	№414 сблшк2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		198,00	198,00						
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						
Итого:		476			25,51	18,26	58,96	525,99	7,42	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	200	205,00	200,00	5,80	5,00	8,04	102,00	1,60	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			5,80	5,00	8,04	102,00	1,60	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	75,5	58	0,74	0,06	6,89	49,02	2,88	№42_сб дошк2016
	сахар		3	3						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/15/5			4,63	6,18	9,43	119,96	9,55	№95,105 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						
	вода		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		17,85	17,10						
	Лук репчатый		1,80	1,50						
	Яйцо куриное		1,44	1,20						
	Вода питьевая		1,50	1,50						
	Соль иодированная		0,14	0,14						
	масса полуфабриката фрикаделек			21,50						
	масса готовых фрикаделек			15,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные запеченные	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий	80	53,5	51	11,12	10,00	10,78	177,52	0,08	СБ дошкольн. №302, 2016
	Лук репчатый		19	16						
	масло растительное		2,4	2,4						
	масса припущенного лука			12						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	вода питьевая		16,0	16,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Мука пшеничная в/с		4	4						
	масса полуфабриката			92						
	масло растительное		2	2						
Макаронные изделия отварные с маслом	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,93	2,75	27,70	155,22		№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		730,5			26,45	19,85	118,56	784,72	13,95	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Омлет натуральный с сыром	яйцо	150	120	100	11,25	13,08	25,64	237,07	0,35	№229,сб дошк2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом	Мука пшеничная в/с	60	30	30	3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016

	Мука пшеничная в/с		1,5	1,5						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,6	1,6						
	Яйцо куриное		1,92	1,6						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12	12						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	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
Итого:		551			17,72	17,09	93,82	571,67	2,91	
ВСЕГО:		1957,5			75,48	60,20	279,39	1984,37	25,88	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			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			6,57	5,69	8,64	112,24	2,73	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		190,00	190,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 СБ дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		15,30	15,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	441			18,13	23,45	41,02	440,24	3,68	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	200	210,00	200,00	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Итого:	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		69,38	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-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/20			8,01	5,11	8,37	116,94	0,36	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		14,00	14,00						
Мука на подъем		1,00	1,00						
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						
цпльята - бройлеры с/м		48,60	46,00						
масса отварной мякоти птицы			20,00						
Суфле куриное	70			9,88	11,00	1,74	140,00	0,48	№327,371 сб дошк 2016
цпльята-бройлеры с/м		119,00	112,70						
масса отварной мякоти птицы			49,00						
яйцо		15,36	12,80						
масло растительное		2,50	2,50						
соус			20,00						
молоко		15,00	15,00						
масло сливочное		2,60	2,60						
мука пшеничная		2,60	2,60						
вода питьевая		3,00	3,00						
соль йодированная		0,16	0,16						
Каша ячневая рассыпчатая с луком	130			3,51	7,80	22,39	173,66		№303 СБ 2017
Крупа ячневая		35,5	35,5						
соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		85	85						
масло сливочное		6	6						
Масса каши			105						
Лук репчатый		60	50						
Масло растительное		6	6						
масса пассированного лука			25						
Компот из урожая	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						

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	717,5			27,32	27,72	92,08	726,24	6,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,33	№386 СБ дошк.2016
Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	180/20			18,44	6,14	54,33	347,29	4,76	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		52,20	50,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
Картофель		224,00	168,5/163						
масса отварного протертого картофеля			160,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
масло растительное		2,20	2,20						
масса припущенного лука			9,00						
Масло сливочное		2,20	2,20						
соль иодированная		0,70	0,70						
сухари панировочные		3,30	3,30						
масса полуфабриката			211,00						
выход готовой запеканки			180,00						
Соус сметанный :			20,00						
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
векер									
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	543			23,05	10,41	97,89	581,07	15,92	
ВСЕГО:	1902			74,58	66,99	241,07	1860,88	28,40	

2 неделя

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			4,19	4,78	21,94	147,42		ТТК № 6Д
крупя пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		51,16	49						
масло растительное		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		1,5	1,5						
вода питьевая		11	11						
сухари панировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4	4						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное		84	84						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,17	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	481			21,34	28,39	59,49	578,84	2,01	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		206,00	200,00						
Итого:	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						

Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне, с мясом	180/10				4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		Говядина (лопатка б/к)	16,00	16,00						
		Масса отварной говядины		10,00						
		крупка гречневая	15,00	15,00						
		картофель	79,80	60,00						
		Морковь	10,00	8,00						
		Лук репчатый	9,52	8,00						
		Масло растительное	1,80	1,80						
		соль иодированная	0,80	0,80						
		Бульон	120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40				10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептур 2016
		говядина лопатка б/к	64,00	64,00						
		соль иодированная	0,40	0,40						
		масса отварной говядины		40,00						
		Морковь	17,50	14,00						
		лук репчатый	8,50	7,10						
		Вода питьевая	30,00	30,00						
		томатная паста	1,20	1,20						
		мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
		масло растительное	2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные	130				3,92	3,63	27,64	145,06		№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						
Напиток из сухофруктов	180				0,60	0,08	16,81	71,5	0,65	№394 Сб дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		вода	183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	47,5		47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	707,5				24,53	18,10	94,54	606,55	10,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке	125	125	125		0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5				22,23	14,48	22,95	310,50	0,67	№243,244 сб дошк 2016
		творог	119,30	116,9						
		Мука пшеничная в/с	16,4	16,4						
		яйцо куриное	10,20	8,5						
		сахарный песок	8,50	8,5						
		Соль иодированная	0,40	0,4						
		масса полуфабриката		142,5						
		масло сливочное	5,0	5,0						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6				0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
		чай весовой	0,45	0,45						
		сахарный песок	6	6						
		вода питьевая	180	180						
		яблоки свежие	11,4	10						
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 иодированная	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						
Итого:	536				28,45	23,01	71,77	606,85	3,34	
ВСЕГО:	1924,5				80,12	74,50	234,19	1894,47	16,27	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		Крупа ячневая	22,50	22,50					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180/6			5,98	5,11	7,56	100,32	2,57	№414 сб дошк 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	198,00	198,00					
Бутиерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 СБ дошк 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	15,30	15,00					
		Масло сливочное	10,00	10,00					
Итого:	426			17,85	24,65	53,18	523,92	2,76	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	195/5			5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	200	195					

сахар		200	5	5	5,66	4,88	12,79	117,45	1,37	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,88	№42,сб дошк.2016
	морковь		72,5	58						
	сахар		3	3						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/15/7			3,53	6,58	9,32	116,94	7,82	№63,сб дошк.2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,90	0,90						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплята - бройлеры с/м		26,30	17,10						
	или фарш куриный		17,96	17,10						
	лук репчатый		1,80	1,50						
	вода		1,50	1,50						
	яйцо		1,44	1,20						
	соль иодированная		0,14	0,14						
	масса полуфабриката			21,45						
	Масса отварных фрикаделек			15						
	Сметана		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
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
	или фарш куриный		31,70	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный;			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Пюре Картофельное		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№339 сб дошк 2016
	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		0,75	0,75						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		742,5			20,65	18,39	115,86	747,07	32,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,33	№386 СБ дошк.2016
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	№104,105 сб шк 2017
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	масло растительное		2,00	2,00						
	фрикадельки мясные:			30						
	говядина (хотлетное мясо 6/к)		35,9	34,2						
	фарш говяжий		35,9	34,2						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			40,2						
	масса готовых фрикаделек			30						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	ТТК, сб рецептур блюд и кулинарных изд татарск национ кухни, Казань 1997 стр 185
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на полмыд		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						

	масло сливочное	2,00	2,00							
	молоко	7,50	7,50							
	сахарный песок	0,75	0,75							
	дрожжи сухие	0,23	0,23							
	соль иодированная	0,30	0,30							
	сметана	37,50	37,50							
	сахарный песок	6,00	6,00							
	яйцо куриное	14,40	12,00							
	яйцо куриное для смазки изделия	1,80	1,50							
	масло растительное для смазки листа	0,25	0,25							
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Итого:	671			16,08	17,37	67,28	504,71	18,26	
	ВСЕГО:	2039,5			60,24	65,29	249,11	1893,15	54,98	

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
							Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,76	27,12	191,67	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			6,57	5,69	8,64	112,24	2,73	№416 сб дошк 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		190,00	190,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016	
		30,00	30,00							
		10,00	10,00							
Итого:	411			14,37	20,57	51,32	448,51	3,78		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	№419 СБ дошк 2016	
		210,00	200,00							
Итого:	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73		
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017	
		61,20	60,00							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	180/20			8,72	4,43	13,53	137,46	4,14	№91,128 сб дошк 2016	
		48,60	46,00							
			20,00							
		79,8	60							
		9	7,20							
		8,6	7,20							
		1,8	1,8							
		0,6	0,6							
		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, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016	
		97,5	92,0							
			40,0							
		15	15,0						№372 СБ дошк 2016	
		5	5,0							
		1,5	1,5							
		0,16	0,16							
			20,0							
		137	103,0							
		37,5	30,00							
		28	23,00							
		1,5	1,5							
		0,8	0,8							
			160,0							
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
		18,40	18,00							
			28,80							
		6,00	6,00							
		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	717,5			32,25	19,13	87,17	657,86	49,48		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	150/30			11,14	8,31	17,14	190,25	15,41	№314 сб дошк 2016	
		113,75	90							
		59	56,3							
		59	56,3							
		7,5	7,5							

	масса отварного риса		21,25							
	лук репчатый		15	12,5						
	масло растительное		3,75	3,75						
	масса припущенного лука			12,5						
	яйцо		7,50	6,25						
	соль иодированная		0,75	0,75						
	масса полуфабриката			174,00						
соус сметанно-томатный	Масло растительное		1,00	1,00						
				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 и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		528			14,18	8,58	50,76	340,23	20,74	
ВСЕГО:		1856,5			66,90	53,70	199,32	1559,93	76,73	

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто (в гр)	несто (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			7,75	7,06	37,88	246,62	0,86	ТТК № 9Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016	
		51,16	49							
		51,16	49							
		14,64	12,3							
		1,5	1,5							
		11	11							
		14,70	14,70							
		4	4							
		0,7	0,7							
			84							
		0,8	0,8							
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	30/10			2,33	8,12	15,55	144,60		№1 СБ дошк 2016	
		30,00	30,00							
		10,00	10,00							
Итого:	481			24,91	30,66	75,43	678,04	3,08		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (квфир, ряженка, катык, напиток анцидофильный)	200			5,80	5,00	8,40	102,00	1,60	№420 СБ дошк 2016	
		205,00	200,00							
Итого:	200			5,80	5,00	8,40	102,00	1,60		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016	
		69,38	55,50							
			50,00							
		7,50	6,00							
		1,00	1,00							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
Рассольник ленинградский, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/15/5			4,57	6,17	8,92	114,74	6,13	№82 сб дошк 2016	
		79,80	60,00							
		8,00	8,00							
		10,00	8,00							
		4,76	4,00							
		3,00	3,00							
		21,84	12,00							
		0,70	0,70							
		132,00	132,00							
		17,85	17,10							
		17,85	17,10							
		1,80	1,50							
		1,44	1,20							
		1,50	1,50							
		0,14	0,14							
			21,50							
			15,00							
		5,00	5,00							
Суфле рыбное	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284,371 сб дошк 2016	
		103,68	72,5							
			58							

	соус молочный		20,3	20,3						
	молоко		3,5	3,5						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с		4	4						
	вода		0,22	0,22						
	Соль йодированная			27						
	масса густого молочного соуса		12	10						
	яйцо куриное		3	3						
	масло растительное			92						
	масса полуфабриката			80						
	масса готового суфле									
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,20	172,40		№ 200 сб шк 2017
	горох		41,80	41,00						
	масса отварного гороха			82,00						
	картофель		59,60	44,80						
	масса отварного картофеля			42,00						
	молоко		22,40	21,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		740,5			32,10	20,25	97,57	711,82	10,17	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,33	№386 СБ дошк.2016
Пудинг творожный с молоком сгущенным		130/30			21,91	18,39	47,85	444,60	0,50	№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						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	молоко сгущенное		30,60	30,00						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
	чай вессовой		0,45	0,45						
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
	яблоки свежие		11,4	10						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		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						
Итого:		506			26,61	23,65	88,87	666,95	8,83	
ВСЕГО:		1927,5			89,42	79,57	270,26	2158,81	23,68	

День 10 - ый

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			5,98	5,11	7,56	100,32	2,57	№414 сб дошк 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		198,00	198,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10			5,81	12,55	15,55	195,60	0,19	№3 СБ дошк 2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		10,00	10,00						
Итого:	426			17,22	23,13	54,94	517,25	3,62	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	№419 СБ дошк 2016
		210,00	200,00						
Итого:	200			6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,88	№42, сб дошк 2016

Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	морковь сахар	72,5 3	58 3							
	180/10/7			4,25	4,99	5,99	90,79	11,44	№73, сб дошк 2016	
	Говядина (лопатка б/к)	16,00	16,00							
	Масса отварной говядины		10,00							
	Капуста свежая	45,00	36,00							
	Картофель	28,73	21,60							
	Морковь	9,00	7,20							
	Лук репчатый	8,57	7,20							
	Масло растительное	4,00	4,00							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	Бульон	140,00	140,00							
	Сметана	7,00	7,00							
Азу-по-татарски с отварной говядиной	200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	Акт проработки от 25.12.2022	
	Говядина (лопатка б/к)	64	64							
	соль иодированная	0,4	0,4							
	Масса отварной говядины		40							
	Картофель	180	135							
	Лук репчатый	24	20							
	Огурцы соленые	45,5	25							
	Томатная паста	5	5							
	бульон	40	40							
	Масло растительное	10	10							
	Масса овощей		160							
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№590 сб шк 2017	
	яблоки свежие	34,00	30,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	714,5			28,60	26,90	94,75	759,95	21,01		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Рыба отварная	80			14,13	0,55	0,62	64,00	0,58	№256, сб дошк 2016	
	горбуша ПБГ	134,30	98,00							
	Соль йодированная	0,50	0,50							
	Лук репчатый	6,00	5,00							
	Морковь	3,75	3,00							
	масса отварной рыбы		80							
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	яйцо	114	95							
	молоко	60	60							
	масса омлетной смеси		155							
	масло сливочное	2,5	2,5							
	соль йодированная	0,4	0,4							
	масса готового омлета		150							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	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	30,00	30,00							
	Мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
	Масло сливочное	1,36	1,36							
	Сахарный песок	1,60	1,60							
	Яйцо куриное	1,92	1,60							
	Соль йодированная	0,50	0,50							
	Дрожжи сухие	0,24	0,24							
	вода питьевая	12,00	12,00							
	Повидло	20,4	20							
	Масло растительное	0,20	0,20							
	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	
Итого:	631,00			34,55	29,39	71,44	688,26	3,42		
ВСЕГО:	1971,5			86,46	84,84	231,21	2078,79	30,78		
ИТОГО за 10 дней	19369,00			747,27	718,52	2424,57	19320,91	375,27		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1936,90			74,73	71,85	242,46	1932,09	37,53		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%