

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День 1 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	бруто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3					5.79	6.28	26.29	185.66
	Крупа геркулесовая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6					2.85	2.41	10.35	74.58
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5					2.53	5.69	12.92	115.67
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		364			11.17	14.38	49.56	375.91	1.91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (капык, кефир , напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2					4.35	3.75	8.00	83.00
	сахар		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00			1.50	1.96	14.88	83.40
Итого:		172			5.85	5.71	22.88	166.40	1.05	
ОБЕД										
Икра морковная		30					0.60	0.03	6.17	27.36
	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 йодированная		0.30	0.30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150					2.58	2.86	11.27	89.36
	картофель		66.60	50.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.20	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	бульон		112.50	112.50						
	клецки:			15.00						
	мука пшеничная		4.60	4.60						
	масло сливочное		0.50	0.50						
	яйцо		1.60	1.32						
	вода		7.30	7.30						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса теста			13.50						
	масса готовых клецек			15.00						
Плов из отварной птицы		150					12.71	7.85	26.80	229.00
	цыплята-бройлеры с/м		58.50	55.20						
	масса отварной птицы			24.00						
	масло сливочное		5.00	5.00						
	Лук репчатый		8.93	7.50						
	Морковь		12.50	10.00						
	Крупа рисовая		32.00	32.00						
	вода		65.00	65.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	масса гарнира			126.00						
Напиток из сухофруктов		150					0.50	0.07	14.00	60
	сухофрукты		12.75	12.50						

Сахар	5.00	5.00						
вода	152.00	152.00						
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	
Итого:	545			20.98	11.47	86.86	545.52	8.51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг рыбный	45/15			8.98	2.93	4.40	80.00	0.32
рыба (минтай с/м БГ)	51.54	37.90						
масса отварной рыбы		30.00						
Хлеб пшеничный	6.20	6.20						
яйцо	4.80	4.00						
молоко	9.00	9.00						
масло сливочное	1.70	1.70						
соль иодированная	0.30	0.30						
Масло растительное	0.80	0.80						
масса пудинга		45.00						
Соус молочный								
молоко	7.50	7.50						
масло сливочное	0.80	0.80						
Мука пшеничная	0.80	0.80						
Вода	7.50	7.50						
Сахар	0.15	0.15						
соль иодированная	0.09	0.09						
масса соуса		15.00						
Пюре Картофельное	120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53
Картофель	136.80	102.60						
Молоко	18.96	18.00						
Масло сливочное	4.20	4.20						
соль иодированная	0.45	0.45						
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Чай с сахаром	150/5			0.06	0.02	5.01	19.95	0.03
чай весовой	0.40	0.40						
Сахар	5.00	5.00						
Вода	150.00	150.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	465			14.18	7.43	50.33	327.32	24.88
ВСЕГО:	1546			52.17	38.99	209.63	1415.15	36.35

День 2- ой

Салат из моркови с сахаром	40		0.50	0.04	4.65	20.92	1.92	№42, Сб дошк 2016
морковь сахар		48.00 2.00	38.40 2.00					
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43
капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла масло растительное сахар томатная паста соль йодированная бульон сметана		15.00 15.96 9.38 7.14 30.72 3.00 0.15 1.50 0.50 120.00 5.00	12.00 12.00 7.50 6.00 24.00 3.00 0.15 1.50 0.50 120.00 5.00					
Гуляш из отварной говядины	30/30			8.73	10.07	1.73	132.60	0.56
говядина лопатка б/к соль йодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль йодированная		48.00 0.30 30.00 13.13 6.36 22.50 0.90 1.50 2.00 0.15	48.00 0.30 30.00 10.50 5.30 22.50 0.90 1.50 2.00 0.15					№293 сб рецептур 2017
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6.45	3.13	29.16	170.14	0.00
гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное		52.40 78.10 0.30 2.00	52.40 78.10 0.30 2.00					№179 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	150			0.12	0.12	20.91	85.95	2.85
яблоки свежие сахар вода		28.50 5.00 152.00	25.00 5.00 152.00					№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	
Итого:	577			21.82	17.68	89.33	607.90	11.76
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога с повидлом	100/30							
творог мука пшеничная в/с яйцо масса полуфабриката масло растительное масса готовых сырников повидло		102.00 12.00 4.80 2.00 2.00 30.60	100.00 12.00 4.00 114.00 2.00 30.00	18.90	14.54	31.68	329.00	0.46
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5							
чай весовой Сахар лимон Вода		0.40 5.00 5.55 150.00	0.40 5.00 5.00 150.00	0.10	0.02	5.18	21.78	2.24
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:	415			19.63	14.56	49.48	403.78	5.20
ВСЕГО:	1501			55.14	49.66	191.87	1438.96	19.51

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4.22	4.92	23.38	155.56	0.60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода		10.00 7.50 75.00 48.00	10.00 7.50 75.00 48.00						

Омлет натуральный	130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк 2016
яйцо		96.00	80.00						
молоко		55.00	55.00						
масса омлетной смеси			135.00						
масло сливочное		2.00	2.00						
соль иодированная		0.30	0.30						
масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	36.60	№399 сб дошк
шиповник		15.30	15.00						
сахар		5.00	5.00						
вода		150.00	150.00						
Пирожок печеный с повидлом	50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25.00	25.00						
Мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
Масло сливочное		1.13	1.13						
Сахарный песок		1.33	1.33						
Яйцо куриное		1.60	1.33						
соль иодированная		0.40	0.40						
Дрожжи сухие		0.20	0.20						
вода питьевая		10.00	10.00						
Повидло		16.80	16.70						
Масло растительное		0.17	0.17						
Яйцо куриное		1.20	1.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:	460			18.91	25.56	70.14	587.76	46.88	
ВСЕГО:	1566			54.86	64.06	217.02	1670.82	70.77	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
Крупа ячневая			17.50	17.50						
Молоко			70.00	70.00						
Вода			53.00	53.00						
Сахар			2.00	2.00						
соль иодированная			0.40	0.40						
Масло сливочное			3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	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			25.00	25.00						
Масло сливочное			5.00	5.00						
Итого:	359				9.47	11.57	46.52	344.55	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный , ряженка)	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк
			152.00	150.00						
Итого:	150				4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0.44	3.10	2.07	30.68	2.58	№36 дошк. 2016
свекла			41.00	32.00						
яблоки свежие			8.00	7.00						
масло растительное			2.00	2.00						
Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки		150			1.18	1.63	7.27	51.45	4.95	№86 сб дошк 2016
крупа пшеничная			9.00	9.00						
картофель			60.00	45.00						
морковь			7.50	6.00						
лук репчатый			7.14	6.00						
масло растительное			1.50	1.50						
соль иодированная			0.5	0.5						
бульон или вода			105.00	105.00						

Индейки тушеная с овощами по- татарски	30/30			10.03	8.30	17.97	101.63	16.41	ТТК №753 от 20.08.2022
		филе индейки	42.00	42.00					
		соль иодированная	0.30	0.30					
		масса отварного филе	30.00	30.00					
		лук репчатый	26.40	22.00					
		морковь	12.50	12.00					
		Масло сливочное	2.50	2.50					
		бульон	10.00	10.00					
Пюре Картофельное	120			2.45	3.84	16.35	109.80	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					
Компот из урюка	150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
		урюк	15.30	15.00					
		масса отварных		24.00					
		Вода	152.00	152.00					
		сахар	5.00	5.00					
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	575			18.28	17.46	81.17	466.62	38.47	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.49	№251 сб дошк 2016
		Творог	103.20	101.20					
		крупа манная	6.60	6.60					
		Яйцо	5.28	4.40					
		Сахар	8.80	8.80					
		Сметана	4.40	4.40					
		Масло сливочное	4.40	4.40					
		Сухари панировочные	4.40	4.40					
		соль иодированная	0.55	0.55					
		молоко сгущенное	20.40	20.00					
Чай с сахаром	150/5			0.053	0.015	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели 2016
		чай весовой	0.40	0.40					
		Сахар	5.00	5.00					
		Вода	150.00	150.00					
Сок в инд.упаковке	200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
Итого:	485			21.78	17.00	54.71	458.28	4.51	
ВСЕГО:	1569			53.88	49.77	188.70	1345.45	44.60	

День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0.07	0.02	11.93	48.15	0.02	ТТК
	чай весовой		0.40	0.40						
	вода питьевая		170.00	170.00						
	мармелад		15.00	15.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	358				6.84	10.31	47.46	313.08	0.91	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток ацидофильный, ряженка	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк 2016

Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20	табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		170			6.53	4.01	20.06	142.20	0.45
	ОБЕД								
Салат из моркови с сахаром		40			0.50	0.04	4.65	20.92	1.92 №42, Сб дошк
	морковь		48.00	38.40					
	сахар		2.00	2.00					
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5.29	4.33	10.00	108.56	3.55 №87 СБ дошк. 2016
	картофель		40.05	30.00					
	горох колотый		12.15	12.00					
	лук репчатый		7.20	6.00					
	морковь		9.60	7.50					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	масло растительное		3.00	3.00					
	вода питьевая		105.00	105.00					
	говядина (котлетное мясо б/к)		11.97	11.40					
	или фарш говяжий		11.97	11.40					
	лук репчатый		1.19	1.00					
	яйцо куриное		0.96	0.80					
	вода питьевая		1.00	1.00					
	соль йодированная		0.10	0.10					
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30					
	масса полуфабриката фрикаделек			10.00					
Тефтели мясные		50			5.79	5.21	5.62	92.46	0.04 СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33.30	31.70					
	или фарш говяжий		33.30	31.70					
	лук репчатый		12.00	10.00					
	масло растительное		1.50	1.50					
	хлеб пшеничный		6.70	6.70					
	вода питьевая		10.00	10.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	мука пшеничная в/с		3.40	3.40					
	масса полуфабриката			60.00					
	масло растительное		1.50	1.50					
Рагу из овощей		120			2.02	12.56	9.83	162.29	14.30 2016
	картофель		53.20	40.00					
	морковь		24.00	19.20					
	масса запеченной моркови			18.00					
	Лук репчатый		20.40	16.80					
	масса припущеного лука			13.20					
	капуста свежая		32.75	26.20					
	масса припущеной капусты			24.00					
	соль йодированная		0.60	0.60					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	соус:								2016
	вода		35.00	35.00					
	Масло сливочное		1.58	1.58					
	Мука пшеничная		1.58	1.58					
	Морковь		2.63	2.10					
	Лук репчатый		1.26	1.05					
	томатная паста		2.10	2.10					
	Масло сливочное		0.53	0.53					
	сахар		0.35	0.35					
	соль йодированная		0.35	0.35					
	масса соуса			35.00					
	масса рагу			120.00					
Компот из свежих фруктов		150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16 ТТК
	яблоки свежие		22.80	20.00					
	апельсин		7.50	5.00					
	лимон		5.55	5.00					
	Вода		152.00	152.00					
	сахар		5.00	5.00					
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		40	40.00	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20	табл 6 стр 144, Дели +, 2012

Итого:	585			18.31	22.91	65.67	555.06	25.97	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3.20	10.59	21.70	196.18		№229 школьн. 2017
минтай ПБГ		69.10	51.00						
вода питьевая		8.00	8.00						
морковь		10.00	8.00						
томатная паста		1.60	1.60						
лук репчатый		4.80	4.00						
масло растительное		2.00	2.00						
соль		0.16	0.16						
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 иодированная		0.50	0.50						
Вода питьевая		240.00	240.00						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
чай весовой		0.40	0.40						
Сахар		5.00	5.00						
лимон		5.55	5.00						
Вода		150.00	150.00						
Булочка сладкая	35			2.95	3.36	14.64	123.90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ
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 куриное		0.60	0.50						
масло растительное		0.10	0.10						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	492			11.21	16.34	89.48	581.64	12.24	
ВСЕГО:	1605			42.89	53.57	222.66	1591.98	39.57	

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом		140/3					6.33	6.19	24.57	180.10
крупа гречневая			28.00	28.00						
сахар			3.00	3.00						
молоко			98.00	98.00						
вода питьевая			21.00	21.00						
масло сливочное			3.00	3.00						
соль иодированная			0.40	0.40						
Чай с молоком, сахаром		180/6					3.03	2.40	10.48	75.76
чай весовой			0.45	0.45						
Сахар			6.00	6.00						
Молоко			92.00	90.00						
Вода			90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5					1.92	4.36	12.92	98.50
Батон нарезной			25.00	25.00						
Масло сливочное			5.00	5.00						
Итого:	359				11.28	12.94	47.97	354.36	2.53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк

(капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155.00	150.00					
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		30			0.86	1.85	2.41	29.79	2.79
	кукуруза к/с		46.60	27.90					№10, сб дошк 2016
	сахар		0.60	0.60					
	Масло растительное		1.80	1.80					
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43
	Капуста свежая		15.00	12.00					№63, сб дошк 2016
	Картофель		15.96	12.00					
	Морковь		9.38	7.50					
	Лук репчатый		7.14	6.00					
	Свекла		30.72	24.00					
	Масло растительное		3.00	3.00					
	Сахар		0.15	0.15					
	Томатная паста		1.50	1.50					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	Бульон		120.00	120.00					
	Сметана		5.00	5.00					
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14.09	15.73	14.42	256.52	5.88
	Говядина (лопатка б/к)		48	48					Акт проработки от 25.12.2022
	соль иодированная		0.3	0.3					
	масса отварной говядины			30					
	Картофель		133	100					
	томатная паста		4	4					
	Лук репчатый		18	15					
	Огурцы соленые		36.4	20					
	Бульон мясной		30	30					
	Масло растительное		8	8					
	Масса овощей			120					
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54
	сухофрукты		12.75	12.50					№394 Сб дошк
	Сахар		5.00	5.00					
Хлеб ржаной		35	152.00	152.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144,
	вода		35.00	35.00					
Итого:		520			19.57	21.77	51.41	485.85	15.64
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25
	яйцо		96.00	80.00					№229, сб дошк
	молоко		55.00	55.00					
	масса омлетной смеси			135.00					
	масло сливочное		2.00	2.00					
	соль иодированная		0.30	0.30					
	масса готового омлета			130.00					
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0.09	0.06	5.99	24.70	1.02
	чай весовой		0.40	0.40					табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Сахар		5.00	5.00					
	яблоки свежие		11.40	10.00					№412 Дели 2016
	Вода		150.00	150.00					
Булочка дорожная		35			2.73	4.90	18.25	126.70	№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21.35	21.00					
	мука пшеничная на подыл		0.70	0.70					
	Сахар		4.20	4.20					
	Масло сливочное		4.55	4.55					
	соль иодированная		0.21	0.21					
	дрожжи сухие		0.14	0.14					
	вода		10.70	10.70					
	масса полуфабриката			39.90					
	для крошки:								
	мука пшеничная		0.84	0.84					
	масло сливочное		0.70	0.70					
	масса крошки			1.40					

масло растительное для смазки изделий	0.70	0.70						
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:	480			17.43	26.68	51.45	514.18	3.77
ВСЕГО:	1509			52.62	65.14	157.13	1430.39	22.39

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3					4.70	4.80	23.25	171.47
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6					2.85	2.41	10.35	74.58
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5					2.53	5.69	12.92	115.67
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		364					5.38	8.10	23.27	190.25
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150					4.58	4.08	7.58	85.00
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	158.00	150.00						2.05
Итого:		170					6.08	6.04	22.46	168.40
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30					0.51	1.50	2.54	25.71
	капуста квашенная		34.30	24.00						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахар		1.50	1.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150					1.54	3.33	6.97	69.45
	Мука пшеничная		10.5	10.5						
	мука пшеничная на подпыл		0.72	0.72						
	Яйцо		3.6	3						
	вода		2.1	2.1						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	Масса подсущенной лапши			12						
	Морковь		7.50	6.0						
	Лук репчатый		7.14	6.0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143.00						
	соль иодированная		0.6	0.6						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150	73	69.0	13.34	10.37	12.90		198.00	24.36
	цыплята - бройлеры с/м		30.0							
	масса отварной мякоти									
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15.0	15.0						
	сметана		5.0	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	Картофель		87.2	65.6						
	морковь		32.0	25.6						
	Лук репчатый		17.6	14.4						
	масло растительные		1.2	1.20						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	масса овощей с соусом			120.0						
Компот из свежих яблок		150	28.50	24.00	0.12	0.12	20.91		85.95	0.68
	яблоки свежие		5.00	5.00						
	сахар		153.00	153.00						

Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144,
Итого:	515			17.82	15.74	57.17	448.34	31.29
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Плов с сухофруктами	130			3.59	8.83	37.44	245.70	0.73
крупа рисовая		34.00	34.00					
вода питьевая		71.50	71.50					
соль йодированная		0.50	0.50					
масло сливочное		13.00	13.00					
морковь		32.50	26.00					
изюм		19.90	19.50					
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00
Напиток из шиповника	150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75.00
шиповник		15.30	15.00					
сахар		5.00	5.00					
вода		150.00	150.00					
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин,или банан,или мандарин)	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	405			6.02	9.60	62.65	365.85	85.73
ВСЕГО:	1454			35.30	39.47	165.55	1172.84	120.31

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г.)	(в г.)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3					5.79	6.28	26.29	185.66
Крупа геркулесовая			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	10.87	90.78
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
Батон нарезной			25.00	25.00						
Масло сливочное			5.00	5.00						
Итого:	359				11.38	13.82	50.08	374.94	2.10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с (катьк, кефир , напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк
сахар			155.00	150.00						
Итого:	152				4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40					0.50	0.04	4.65	20.92
морковь			48.00	38.40						
сахар			2.00	2.00						
Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5					3.18	4.89	5.00	81.56
капуста свежая			37.50	30.00						
картофель			23.94	18.00						
морковь			7.50	6.00						
лук репчатый			7.14	6.00						
масло растительное			3.00	3.00						
соль йодированная			0.50	0.50						
вода питьевая			120.00	120.00						
говядина (котлетное мясо)			11.97	11.40						
или фарш говяжий			11.97	11.40						
лук репчатый			1.19	1.00						
яйцо			0.96	0.80						
вода для фарша			1.00	1.00						
соль йодированная			0.10	0.10						
масса полуфабриката					14.30					
масса готовых фрикаделек					10.00					
сметана			5.00	5.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5.39	5.32	6.26	94.39	0.40	Сб дошкольн. №303, 366, 2016

говядина (котлетное мясо б/к)	29.93	28.50						
или фарш говяжий	29.93	28.50						
лук репчатый	18.00	15.00						
масло растительное	1.50	1.50						
масса пассерованного лука		7.50						
хлеб пшеничный	6.00	6.00						
вода питьевая	9.00	9.00						
соль иодированная	0.45	0.45						
мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
масса полуфабриката		54.00						
масло растительное	1.50	1.50						
масса готовых тефтелей		45.00						
соус томатный:								
вода питьевая	15.00	15.00						
масло сливочное	0.68	0.68						
мука пшеничная в/с	0.68	0.68						
морковь	1.13	0.90						
лук репчатый	0.54	0.45						
томатная паста	0.95	0.95						
масло растительное	0.20	0.20						
соль иодированная	0.15	0.15						
сахар	0.15	0.15						
масса готового соуса		15.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2		6.45	3.13	29.16	170.14	0.00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа		52.40	52.40					
вода питьевая		78.10	78.10					
соль йодированная		0.30	0.30					
масло сливочное		2.00	2.00					
Компот из урюка	150		0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№294 сб дошк 2016
урюк		15.30	15.00					
масса отварных сухофруктов			24.00					
вода питьевая		152.00	152.00					
сахар		5.00	5.00					
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	562		18.18	13.82	72.74	493.07	11.86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16.73	11.84	39.76	330.50	0.21
Творог		94.82	93.50					
Манная крупа		8.80	8.80					
Яйцо		5.28	4.40					
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	150/5			0.05	0.02	5.02	20.08	0.02
чай весовой		0.40	0.40					
Сахар		5.00	5.00					
Вода		150.00	150.00					
Сок в инд.упаковке	200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
Итого:	485		17.78	11.86	64.98	435.38	4.23	
ВСЕГО:	1558		51.69	43.25	195.80	1386.39	19.24	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г.)	(в г.)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3					4.24	4.60	22.61	149.26
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						

Чай с молоком, сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк
чай весовой		0.45	0.45						
Сахар		6.00	6.00						
Молоко		92.00	90.00						
Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25.00	25.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	359			9.19	11.35	46.01	323.52	2.20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катьк, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Итого:	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД									
Винегрет овощной	40			0.56	4.02	2.92	50.04		№46 сб дошк 2016
картофель		13.76	10.00						
свекла		10.20	8.00						
морковь		7.56	6.00						
капуста квашенная		11.50	8.00						
лук репчатый		7.16	6.00						
масло растительное		2.40	2.40						
Суп крестьянский с пшеничной крупой, с мясом индейки	150/10			3.43	5.06	3.69	75.15	6.24	№86 сб дошк 2016
филе индейки (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
масса отварной индейки			10.00						
капуста свежая		22.50	18.00						
картофель		19.95	15.00						
крупа пшеничная		3.00	3.00						
морковь		7.50	6.00						
лук репчатый		7.14	6.00						
масло растительное		3.00	3.00						
соль иодированная		0.5	0.5						
бульон или вода		120.00	120.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным	50/2			8.37	11.13	8.25	167.20	0.09	Сб дошкольн. №322, 2016
филе индейки (филе грудок или бедра)		37.00	37.00						
Хлеб пшеничный		10.00	10.00						
Вода		13.00	13.00						
соль иодированная		0.50	0.50						
сухари панировочные		3.50	3.50						
масса полуфабриката			62.50						
масло растительное		1.50	1.50						
масло сливочное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38.50	38.50						
Вода питьевая		231.00	231.00						
Соль йодированная		0.45	0.45						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Кисель	150			0.45	0.08	13.5	63	0.83	ТТК
Кисель-концентрат		17.50	17.50						
Сахар		5.00	5.00						
вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
Итого:	549			19.17	25.47	61.62	561.05	7.16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.00						
соль иодированная		0.50	0.50						
хлеб пшеничный		9.00	9.00						
молоко		13.00	13.00						
сухари панировочные		5.00	5.00						
масса полуфабриката			58.00						
масло растительное		2.00	2.00						

Пюре картофельное	120		2.45	3.84	16.35	109.80	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					
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24
чай весовой		0.40	0.40					
сахар		5.00	5.00					
лимон		5.55	5.00					
вода		150.00	150.00					
Ватрушка с повидлом	50			2.97	1.98	21.2	121.33	0
мука пшеничная в/с		25.30	25.30					
дрожжи сухие		0.20	0.20					
соль йодированная		0.40	0.40					
сахарный песок		1.30	1.30					
масло сливочное		1.13	1.13					
яйцо куриное		1.56	1.30					
вода питьевая		10.00	10.00					
мука пшеничная в/с		1.20	1.20					
повидло		20.20	20.00					
яйцо куриное		1.20	1.00					
масло растительное		0.20	0.20					
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)								табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	500			14.36	9.61	66.25	415.54	77.10
ВСЕГО:	1,558			47.07	50.18	180.19	1376.11	86.91

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г.)	(в г.)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3					6.02	4.84	30.97	191.96
Крупа пшеничная			18.00	18.00						
Молоко			70.00	70.00						
Вода			53.00	53.00						
Сахар			2.00	2.00						
соль иодированная			0.40	0.40						
Масло сливочное			3.00	3.00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10					0.11	0.06	6.99	28.70
чай весовой			0.45	0.45						
Сахар			6.00	6.00						
яблоки			11.40	10.00						
Вода			170.00	170.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5					1.92	4.36	12.92	98.50
Батон нарезной			25.00	25.00						
Масло сливочное			5.00	5.00						
Итого:	359				8.05	9.26	50.88	319.16	1.70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный , ряженка)	кисломолочный напиток	150					4.35	3.75	6.30	76.00
Кондитерское изделие	пряники	35	155.00	150.00						
Итого:	185				6.42	5.40	32.55	204.10	0.45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30					0.89	1.55	1.88	25.08
зеленый горошек к/с			48.10	28.50						
масло растительное			1.50	1.50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10					2.61	2.89	8.06	71.65
крупа рисовая			5.00	5.00						
картофель			60.00	45.00						
морковь			7.50	6.00						
лук репчатый			7.14	6.00						
масло растительное			1.50	1.50						
томатная паста			1.80	1.80						
соль иодированная			0,5	0,5						

	бульон или вода	105.00	105.00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м	17.56	11.40						
	или фарш куриный	11.97	11.40						
	лук репчатый	1.19	1.00						
	яйцо	0.96	0.80						
	вода для фарша	1.00	1.00						
	соль иодированная	0.10	0.10						
	масса полуфабриката		14.30						
	масса готовых фрикаделек		10.00						
Капуста тушеная с мясом		150		7.18	9.00	13.39	169.20	20.50	TTK №647 от 24.08.2022
	капуста свежая	138.00	110.00						
	вода питьевая	24.00	24.00						
	масса тушеной капусты		100.00						
	лук репчатый	10.80	9.00						
	масло растительное	1.00	1.00						
	масса пассерованного лука		4.50						
	говядина (котлетное мясо б/к)	39.50	37.50						
	или фарш говяжий	39.50	37.50						
	масса готового фарша		30.00						
	мука пшеничная в/с	3.00	3.00						
	масса соуса:		15.00						
	вода питьевая	15.00	15.00						
	масло сливочное	0.70	0.70						
	мука пшеничная в/с	0.70	0.70						
	морковь	1.25	1.00						
	лук репчатый	0.36	0.30						
	томатная паста	0.90	0.90						
	масло растительное	0.20	0.20						
	соль иодированная	0.15	0.15						
	сахар	0.15	0.15						
Компот из свежих фруктов		150		0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	TTK
	яблоки свежие	22.80	20.00						
	апельсин	7.50	5.00						
	лимон	5.55	5.00						
	Вода	152.00	152.00						
	сахар	5.00	5.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144,
Итого:		525			13.15	13.95	44.62	368.05	31.82
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный с сыром		130			9.67	11.37	22.22	250.46	0.30
	яйцо	102	85						
	молоко	51	51						
	сыр	13.26	13						
	масло сливочное	2.6	2.6						
	соль иодированная	0.3	0.3						
	масса готового омлета		130						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00
Напиток из шиповника		150/5			0.50	0.21	5.57	26.15	75.00
	шиповник	15.30	15.00						
	сахар	5.00	5.00						
	вода	150.00	150.00						
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:		430			12.32	11.74	50.26	376.61	77.80
ВСЕГО:		1499			39.93	40.34	178.30	1267.92	111.77
ИТОГО за 10 дней		15365			485.55	494.43	1906.85	14096.02	571.42
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1537			48.55	49.44	190.69	1409.60	57.14

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 учреждений, 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

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

1.6. Сборник рецептур 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 потрошеннная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(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%

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	7.44	8.07	33.80	238.71	0.86
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	10.35	74.58	1.17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07
Итого:		409			13.90	16.31	59.64	442.06	2.10
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар печенье	180/3	185.00 3.00 20	180.00 3.00 20.00	5.22	4.50	10.19	102.00	1.26
Итого:		200			6.72	6.46	25.07	185.40	1.26
ОБЕД									
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51.00	50.00	0.45	2.35	2.97	34.80	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79.80 9.00 8.60 1.80 0.60 135.00 18.00 5.50 0.60 1.92 8.80 0.16 16.20 18.00	60.00 7.20 7.20 1.80 0.60 135.00 18.00 5.50 0.60 1.60 8.80 0.16 16.20 18.00	3.10	3.44	13.53	107.24	4.14
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78.00 32.00 8.00 11.90 16.25 55.00 86.00 0.80 168.00	73.60 32.00 8.00 10.00 13.00 55.00 86.00 0.80 168.00	11.19	10.93	31.80	282.55	0.18
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15.30 6.00 183.00	15.00 6.00 183.00	0.60	0.08	16.81	72	0.65
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		690			20.97	17.63	100.17	667.55	4.97
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный	60/20	68.34	50.25 39.75 8.25 6.30 12.00 2.25 0.40 1.00 60.00	11.97	3.91	5.87	106.67	0.46

молоко	10.00	10.00						
масло сливочное	1.10	1.10						
Мука пшеничная	1.10	1.10						
Вода	10.00	10.00						
Сахар	0.20	0.20						
соль йодированная	0.13	0.13						
масса соуса	20.00							
Пюре Картофельное	140							
Картофель	159.60	119.70						
Молоко	22.12	21.00						
Масло сливочное	5.00	5.00						
соль йодированная	0.52	0.52						
Хлеб пшеничный	35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00
Чай с сахаром	180/6							
чай весовой	0.45	0.45						
сахар	6.00	6.00						
Вода	180.00							
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)								
Итого:	541			17.95	9.09	57.98	387.96	27.45
ВСЕГО:	1840			59.54	49.49	242.87	1682.96	35.78

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4.81	7.85	29.38	207.32	0.86
Крупа полбяная	22.50	22.50							
Молоко	90.00	90.00							
вода	68.00	68.00							
Сахар	2.50	2.50							
соль йодированная	0.50	0.50							
Масло сливочное	3.00	3.00							
Какао с молоком	180/6				3.67	3.19	10.87	90.78	1.43
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	30/5				2.29	4.50	15.49	111.68	
Батон нарезной	30.00	30.00							
Масло сливочное	5.00	5.00							
Итого:	404				10.77	15.54	55.74	409.78	2.29
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45
Итого:	180				5.22	4.50	7.56	92.00	0.45
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		60			0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
морковь	72.00	57.60							
сахар	3.00	3.00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71
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	0.20	0.20							
Томат-паста	2.00	2.00							
Масло растительное	4.00	4.00							
соль йодированная	0.70	0.70							
Бульон	140.00	140.00							
Сметана	7.00	7.00							
Гуляш из отварной говядины		40/40			11.64	13.43	2.31	176.80	0.74
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							
соль йодированная	0.20	0.20							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7.62	4.16	34.47	205.27	0.00
гречневая крупа	61.90	61.90							
вода питьевая	92.30	92.30							
соль йодированная	0.40	0.40							
масло сливочное	3.00	3.00							
Компот из свежих яблок		180			0.14	0.14	25.09	103.14	0.81
яблоки свежие	34.00	30.00							
сахар	6.00	6.00							

вода		183.00	183.00					
Хлеб пшеничный	35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00
Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:	720			27.27	23.20	112.01	773.99	12.14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Сырники из творога с повидлом	120/30			22.66	17.45	34.00	379.80	0.46
творог		122.40	120.00					
мука пшеничная в/с		14.40	14.40					
яйцо		6.00	5.00					
масса полуфабриката			137.00					
масло растительное		2.50	2.50					
масса готовых сырников			120.00					
повидло		30.60	30.00					
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
чай весовой		0.45	0.45					
Сахар		6.00	6.00					
лимон		8.00	7.00					
Вода		180.00	180.00					
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:	468			23.42	17.48	52.85	459.28	5.79
ВСЕГО:	1772			66.67	60.72	228.16	1735.05	20.67

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	5.34	8.40	29.46	215.85	0.86
Чай с молоком, сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0.45 6.00 92.00 90.00	0.45 6.00 90.00 90.00	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07
Итого:		409			14.37	13.83	65.78	445.69	2.31
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, йогуртка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.45
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50	
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.50	0.45
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к масса прогретой капусты морковь соль иодированная сахарный песок масло растительное	60	62.50 12.50 0.60 3.00 3.00	50.00 10.00 0.60 3.00 3.00	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47
Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное Бульон соль иодированная фрикадельки рыбные: минтай ПБГ с/м или фарш рыбный яйцо куриное лук репчатый соль иодированная вода питьевая масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	180/20	95.76 9.00 8.60 0.72 1.80 126.00 0.60 20 25.80 19.00 2.88 3.60 0.24 3.00 25.00 20.00	72.00 7.20 7.20 0.72 1.80 126.00 0.60 0.60 18.80 18.80 2.40 3.00 0.24 3.00 25.00 20.00	5.04	2.74	12.43	104.08	8.97
Биточки "Домашние"	цыплятина - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное	70	84.9 57.89 16.53 18 1.5	55.13 55.13 13.12 15 1.5	10.38	8.10	14.95	154.75	0.07

масса припущеного лука	0.57	8						
соль иодированная	0.84	0.57						
яйцо	0.7							
Мука пшеничная	5.25	5.25						
масса полуфабриката		82.6						
масло растительное	2.6	2.6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00
макаронные изделия	45.50	45.50						
вода	275.00	275.00						
соль иодированная	0.50	0.50						
Масло сливочное	3.00	3.00						
Кисель	180			0.54	0.09	16.18	75.24	0.99
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
Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:	718			26.86	20.85	104.53	711.99	29.50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный	150							
яйцо	114.00	95.00						
молоко	60.00	60.00						
масса омлетной смеси		155.00						
масло сливочное	2.50	2.50						
соль иодированная	0.40	0.40						
масса готового омлета		150.00						
Пирожок печенный с повидлом	50							
Мука пшеничная в/с	25.00	25.00						
Мука пшеничная в/с	1.20	1.20						
Масло сливочное	1.13	1.13						
Сахарный песок	1.33	1.33						
Яйцо куриное	1.60	1.33						
соль иодированная	0.40	0.40						
Дрожжи сухие	0.20	0.20						
вода питьевая	10.00	10.00						
Повидло	16.80	16.70						
Масло растительное	0.17	0.17						
Яйцо куриное	1.20	1.00						
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Напиток из шиповника	180/6				0.61	0.25	6.68	31.38
шиповник	18.40	18.00						
сахар	6.00	6.00						
вода	180.00	180.00						
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)								
Итого:	216			21.25	28.95	74.06	643.37	54.23
ВСЕГО:	1543			68.45	74.22	264.43	2001.55	86.49

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша яичневая молочная с маслом сливочным		180/3			6.04	5.54	30.04	214.80	
	Крупа яичневая		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		3.00	3.00					
Кофеинный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17
	Кофеинный напиток		2.50	2.50					
	Сахар		6.00	6.00					
	Молоко		90.00	90.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	108.00	108.00					
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		404			11.18	12.45	55.88	401.06	1.17
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
			185.00	180.00					
Итого:		200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками		60			0.65	3.1	3.86	46.02	
	свекла		61.50	48.00					
	яблоки		11.40	10.00					
	масло растительное		3.00	3.00					
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1.42	1.95	8.72	61.74	5.94
	крупа пшенная		11.00	11.00					
	картофель		80.00	60.00					
	морковь		9.00	7.20					
	лук репчатый		8.60	7.20					

Индейка тушеная с овощами по-татарски	масло растительное соль иодированная бульон или вода	40/30	1.80 0.60 126.00	1.80 0.60 126.00					
	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки		56.00 0.40 40.00	56.00 0.40 40.00	10.76	10.11	4.01	150.93	5.03
	лук репчатый морковь		26.40 12.50	22.00 12.00					
	Масло сливочное бульон		2.50 10.00	2.50 10.00					
Пюре картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	19.08	128.10	16.96
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18.40 6.00 183.00	18.00 6.00 183.00	0.40	0.02	16.60	68.20	2.44
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		700			20.96	20.40	82.41	602.93	30.37
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная молоко сгущенное	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
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0.45 6.00 180.00	0.45 6.00 180.00	0.06	0.02	6.02	24.10	0.03
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
Итого:		536			25.26	20.08	59.00	517.10	4.57
ВСЕГО:		1840			58.41	52.94	217.49	1605.89	40.11

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)	Кол - во (в г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	C
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	5.45	5.30	29.08	186.30	1.05
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой вода питьевая мармелад	180/20	0.45 180.00 30.00	0.45 180.00 30.00	0.09	0.02	23.84	96.30	0.03
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07
Итого:		423			9.15	11.15	68.41	411.37	1.15
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катьык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45
Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20	
Итого:		200			7.40	4.76	21.32	158.20	0.45
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72.00 3.00	57.60 3.00	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон говядина (котлетное мясо б/к)	180/10	53.20 16.20 12.80 9.60 4.00 0.70 140.00 11.97	40.00 16.00 10.00 8.00 4.00 0.70 140.00 11.40	5.95	4.97	11.98	126.35	4.24

яйцо		0.90	0.75					
Масло растительное		0.13	0.13					
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	580			19.92	15.89	92.37	591.99	16.58
ВСЕГО:	1928			59.25	60.71	262.73	1850.75	50.63

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8.13	7.34	31.58	225.90	1.48
	крупа гречневая		36.00	36.00					
	сахар		3.80	3.80					
	молоко		126.00	126.00					
	вода питьевая		27.00	27.00					
	масло сливочное		3.00	3.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
Чай с молоком,сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	Молоко		92.00	90.00					
	Вода		90.00	90.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		404			13.46	14.23	57.55	413.34	2.86
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45
			185.00	180.00					
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		50			1.44	3.09	4.02	49.65	4.65
	кукуруза к/с		77.60	46.50					
	сахар		1.00	1.00					
	Масло растительное		3.00	3.00					
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71
	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		0.20	0.20					
	Томат-паста		2.00	2.00					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	соль иодированная		0.70	0.70					
	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
	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					
	Масло растительное		10	10					
	Масса овощей			160					
Напиток из сухофруктов		180			0.60	0.08	16.81	71.52	0.65
	сухофрукты		15.30	15.00					
	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	
Итого:		662			25.28	29.27	66.01	638.33	18.89
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		150			13.94	24.83	2.64	289.66	0.28
	яйцо		114.00	95.00					
	молоко		60.00	60.00					
	масса омлетной смеси			155.00					
	масло сливочное		2.50	2.50					
	соль иодированная		0.40	0.40					
	масса готового омлета			150.00					
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.31	58.81	0.00
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	яблоки		11.40	10.00					
	Вода		180.00	180.00					
Булочка дорожная		50			3.39	6.98	26.07	181.00	
	Мука пшеничная		30.50	30.00					

мука пшеничная на подсыпь	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		57.00						
для крошки:								
мука пшеничная	1.20	1.20						
масло сливочное	1.00	1.00						
масса крошки		2.00						
масло растительное для смазки	1.00	1.00						
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:	546			19.97	32.07	60.63	611.17	3.81
ВСЕГО:	1792			63.92	80.07	191.75	1754.84	26.01

День 7- ой

Плов с сухофруктами	150		4.14	10.185	43.2	283.5	0.84
крупа рисовая	39.00	39.00					
вода питьевая	82.50	82.50					
соль йодированная	0.60	0.60					
масло сливочное	15.00	15.00					
морковь	37.50	30.00					
изюм	23.00	22.50					
Хлеб пшеничный	30	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Напиток из шиповника	180/6		0.61	0.25	6.68	31.38	90.00
шиповник	18.40	18.00					
сахар	6.00	6.00					
вода	180.00	180.00					
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	466		7.43	11.08	74.45	432.45	100.84
ВСЕГО:	1750		52.02	54.66	241.89	1701.92	147.90

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г) брutto	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль йодированная Масло сливочное	180/3	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	7.44	8.07	33.80	238.71	0.86
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2.00 6.00 110.00 80.00	2.00 6.00 110.00 80.00	3.67	3.19	10.87	90.78	1.43
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.49	111.68	
Итого:		404			13.40	15.76	60.16	441.17	2.29
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (катьык, кефир, напиток ацидофильтрный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26
Итого:		183			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72.00 3.00	57.60 3.00	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль йодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7			3.24	5.19	5.07	84.80	9.54
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей соус томатный: вода питьевая	60/20			7.18	7.09	8.34	125.85	0.53

масло сливочное	0.90	0.90							
мука пшеничная в/с	0.90	0.90							
морковь	1.50	1.20							
лук репчатый	0.72	0.60							
томатная паста	1.25	1.25							
масло растительное	0.30	0.30							
соль иодированная	0.20	0.20							
сахар	0.20	0.20							
масса готового соуса	20.00								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3			7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	
гречневая крупа	61.90	61.90							
вода питьевая	92.30	92.30							
соль йодированная	0.40	0.40							
масло сливочное	3.00	3.00							
Компот из урюка	180			0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	
урюк	18.40	18.00							
масса отварных сухофруктов		28.80							
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		
Итого:	695			22.16	17.07	89.28	604.69	15.39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20				16.71	15.51	39.07	360.20	0.34
Творог	121.20	120.00							
Манная крупа	10.40	10.40							
Сахар	10.40	10.40							
Яйцо куриное	6.24	5.20							
Масло сливочное	5.00	5.00							
Соль йодированная	0.50	0.50							
Сухари панировочные	5.20	5.20							
Сметана	5.20	5.20							
Повидло	20.40	20.00							
Чай с сахаром	180/6				0.06	0.02	6.02	24.10	0.03
чай весовой	0.45	0.45							
сахар	6.00	6.00							
Вода	180.00	180.00							
Сок в инд.упаковке	200	200.00	200.00		1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
Итого:	536				17.77	15.53	65.29	469.10	4.37
ВСЕГО:	1818				58.56	52.85	224.93	1616.95	23.31

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г.)	(в г.)	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5.45	5.30	29.08	186.30	1.05
Крупа манная	22.50	22.50							
Молоко	158.00	158.00							
Сахар	2.50	2.50							
соль иодированная	0.50	0.50							
Масло сливочное	3.00	3.00							
Чай с молоком,сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38
чай весовой	0.45	0.45							
Сахар	6.00	6.00							
Молоко	92.00	90.00							
Вода	90.00	90.00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	
Батон нарезной	30.00	30.00							
Масло сливочное	5.00	5.00							
Итого:	404				10.77	12.20	55.05	373.74	2.43
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катьык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		180		5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого:	180				5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
ОБЕД									
Винегрет овощной		60			0.84	6.02	4.37	75.06	
картофель	20.64	15.00							
свекла	15.30	12.00							
морковь	11.40	9.00							
капуста квашеная	17.25	12.00							
лук репчатый	10.71	9.00							
масло растительное	3.60	3.60							
Суп крестьянский с пшеничной крупой, с мясом индейки		180/10			3.61	5.65	4.42	84.30	7.42
филе индейки (филе грудок или бедра)	14.00	14.00							
масса отварной индейки					10.00				
капуста свежая	27.50	22.00							
картофель	23.94	18.00							
крупа пшеничная	3.60	3.60							
морковь	9.00	7.20							
лук репчатый	8.57	7.20							
масло растительное	3.60	3.60							
соль иодированная	0.60	0.60							

Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным	бульон или вода	70/2	144.00	144.00	11.70	15.00	11.53	228.80	0.13
	филе индейки (филе грудок или бедра)		52.00	52.00					
	Хлеб пшеничный		14.00	14.00					
	Вода		18.00	18.00					
	соль иодированная		0.70	0.70					
	сухари панировочные		5.00	5.00					
	масса полуфабриката			87.50					
	масло растительное		2.00	2.00					
	масло сливочное		2.00	2.00					
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00
	макаронные изделия		45.50	45.50					
	вода		275.00	275.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Кисель		180			0.54	0.09	16.18	75.24	0.99
	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	
Итого:		680			194.89	184.83	736.60	5414.39	77.31
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Котлеты рыбные		70			8.99	4.26	7.82	101.72	0.46
	рыба (минтай с/м БГ)		63.30	46.20					
	соль иодированная		0.70	0.70					
	хлеб пшеничный		12.60	12.60					
	молоко		18.20	18.20					
	сухари панировочные		7.00	7.00					
	масса полуфабриката			81.00					
	масло растительное		3.00	3.00					
Пюре картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.96
	Картофель		159.60	119.70					
	Молоко		22.12	21.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
	соль иодированная		0.52	0.52					
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	лимон		8.00	7.00					
	Вода		180.00	180.00					
Ватрушка с повидлом		50			2.97	1.98	21.2	121.33	0
	мука пшеничная в/с		25.30	25.30					
	дрожжи сухие		0.20	0.20					
	соль йодированная		0.40	0.40					
	сахарный песок		1.30	1.30					
	масло сливочное		1.13	1.13					
	яйцо куриное		1.56	1.30					
	вода питьевая		10.00	10.00					
	мука пшеничная в/с		1.20	1.20					
	повидло		20.20	20.00					
	яйцо куриное		1.20	1.00					
	масло растительное		0.20	0.20					
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
Итого:		583			18.13	11.19	77.20	491.20	80.25
ВСЕГО:		1847			229.02	212.72	876.41	6371.33	160.53

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7.73	5.60	39.81	241.16	0.86
	Крупа 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		3.00	3.00					
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	яблоки		11.40	10.00					
	Вода		180.00	180.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		414			10.13	10.16	62.29	381.54	1.89
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кисель, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Кондитерское изделие	прянки	35	35.00	35.00	2.07	1.65	26.25	128.10	0.00

Итого:	218		7.29	6.15	33.81	220.10	0.54
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка к/с	50			1.49	2.59	3.13	41.80
зеленый горошек к/с		80.16	48.00				
масло растительное		2.50	2.50				
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	180/10			4.22	2.33	8.77	76.57
крупа рисовая		6.00	6.00				
картофель		80.00	60.00				
морковь		9.00	7.20				
лук репчатый		9.52	8.00				
масло растительное		1.80	1.80				
томатная паста		2.20	2.20				
соль иодированная		0.60	0.60				
бульон		120.00	120.00				
цыплята-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40				
или фарш куриный		11.97	11.40				
лук репчатый		1.19	1.00				
яйцо		0.96	0.80				
вода для фарша		1.00	1.00				
соль иодированная		0.10	0.10				
масса полуфабриката			14.30				
масса готовых фрикаделек			10.00				
Капуста тушеная с мясом	185			8.58	10.87	16.41	205.10
капуста свежая		165.60	132.00				
вода питьевая		30.00	30.00				
масса тушеной капусты			120.00				
лук репчатый		13.20	11.00				
масло растительное		1.20	1.20				
масса пассерованного лука			5.50				
говядина (котлетное мясо б/к)		45.70	43.75				
или фарш говяжий		45.70	43.75				
масса готового фарша			35.00				
мука пшеничная в/с		3.60	3.60				
масса соуса:			18.00				
вода питьевая		18.00	18.00				
масло сливочное		0.840	0.840				
мука пшеничная в/с		0.840	0.840				
морковь		1.500	1.20				
лук репчатый		0.43	0.36				
томатная паста		1.08	1.08				
масло растительное		0.24	0.24				
соль иодированная		0.18	0.18				
сахар		0.18	0.18				
Компот из свежих фруктов	180			0.20	0.11	8.93	39.47
яблоки свежие		27.40	24.00				
апельсин		9.00	6.00				
лимон		6.66	6.00				
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
Итого:	650			17.46	16.44	55.08	452.13
							39.01
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный с сыром	150						
яйцо		120	100				
молоко		57	57				
сыр		15.3	15				
масло сливочное		3	3				
соль иодированная		0.4	0.4				
масса готового омлета			150				
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57
Напиток из шиповника	180/6				0.61	0.25	6.68
Шиповник		18.40	18.00				
сахар		6.00	6.00				
Вода питьевая		180.00	180.00				
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00
Итого:	491			14.64	13.57	59.72	392.02
							46.77
ВСЕГО:	1,773			49.52	46.31	210.90	1445.79
							88.21
ИТОГО за 10 дней	17903			765.36	744.70	2961.55	21767.04
							679.64
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1790			76.54	74.47	296.16	2176.70
							67.96

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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

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

1.6 Сборник рецептур 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 питанности ;
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%

Сборник рецептур
ТТК №5Д
№414 Дели 2016
№3 сб дошк 2016
№420 СБ дошк 2016
табл 6 стр 150, Дели +, 2012
№54 дошк. Сб 2016
№91 сб дошк 2016
№321 сб дошк 2016
№394 Сб дошк 2016
табл 6 стр 134, Дели +, 2012
табл 6 стр 144, Дели +, 2012
№286 СБ дошк 2016

№339 СБ дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +,
2012

№410, 411 Дели 2016

№386 СБ
дошк. 2016

Сборник рецептур

ТТК №1Д

№416 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

№42, сб шк 2017

№63 сб дошк 2016

№260 сб рецептур
2017

№179 сб дошк 2016

№342 сб шк 2017

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№4245 СБ дошк 2016

№412 Дели 2016

№418 Дели 2016

Сборник рецептур

ТТК №7Д

№413 сб дошк 2016

№3 сб дошк 2016

№420 СБ дошк 2016

табл 6 стр 136, Дели +,
2012

№21 сб дошк
Дели 2016

№106,107 сб шк 2017

Акт проработки от
25.12.2018 №569

№219 Сб дошк 2016

ТТК

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№229, сб дошк 2016

№437 сб дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
№399 сб дошк 2016

табл 9 стр 186, Дели +,
2012

Сборник рецептур

ТТК №10Д

№414 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

№36 дошк. 2016

№86 сб дошк 2016

№339 СБ дошк 2016

№394 сб дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№251, сб дошк 2016

№392 Дели 2010

№418 Дели 2016

Сборник рецептур

ТТК №4Д

ТТК

№3 сб дошк 2016

№420 СБ дошк 2016

табл 6 стр 138, Дели +,
2012

№42, сб шк 2017

№87, 128 сб дошк
2016

СБ дошкольн. №303,
2016

№148, сб дошк 2016

№366, сб дошк 2016

ТТК

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№229 школьн. 2017

№304 сб шк 2017

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
№412 Дели 2016

Сборник национальных блюд и
кулинарных изделий Стр. 150 СБ
Казань 1997

Сборник рецептур

№183, сб дошк 2017

№413 сб дошк 2016

№1 Дели 2016

№420 Сб дошк 2016

№10, сб дошк 2016

№63, сб дошк 2016

АКТ проработки
25.12.2022

№394 Сб дошк 2016

табл 6 стр 144, Дели +,
2012

№229, сб дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +, 2012
№412 Дели 2016

№453 сб дошк 2016

№418 Дели 2016

Сборник рецептур

ТТК №10Д

№414 Дели 2016

№3 сб дошк 2016

№419 Сб дошк 2016

табл 6 стр 136, Дели +,
2012

№47 Дели 2017

№94 сб дошк2016

№319,372 Сб дошк 2016

№372 Сб дошк 2016

№342 сб шк 2017

табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

табл 6 стр 134, Дели +,
2012
№399 сб дошк 2016

№386 СБ
дошк. 2016

Сборник рецептур

ТТК №5Д

№416 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

№42, Сб дошк 2016

№73, сб дошк 2016

СБ дошкольн. №303,
366, 2016

№179 сб дошк 2016

№394 сб дошк 2016

табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№222 Сб дошк 2016

№392 Дели 2010

№418 Дели 2016

Сборник рецептур

ТТК №4Д

№413 сб дошк 2016

№1 Дели 2010

№420 Сб дошк 2016

№46 сб дошк 2016

№86 сб дошк 2016

СБ дошкольн. №322,
2016

№219 Сб дошк 2016

ТТК

табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№234 сб шк 2017

№339 СБ дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели
+, 2012

№393 Дели 2010

ТТК

табл 9 стр 184, Дели +, 2012

Сборник рецептур

ТТК № 9Д

№412 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

табл 6 стр 136, Дели
+, 2012

№10 Сб дошколь.
2016

№86 сб дошк 2016

ТТК №647 от
24.08.2022

ТТК

табл 6 стр 144, Дели
+, 2012

№229,сб дошк2016

табл 6 стр 134, Дели +,
2012

№399 сб дошк 2016

№418 Дели 2016

