Утверждаю
Директор ООО"АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			3,80	3,06	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10	10						
	Крупа пшенная		7,5	7,5						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**353**			**8,57**	**9,83**	**41,47**	**277,19**	**1,77**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Итого:		**152**			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	
	ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№39,сб дошк2016
	морковь		37,50	30,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10			3,95	3,56	10,51	97,15	5,19	№88 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		59,90	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из индейки		50			6,66	5,48	7,77	115,00		СБ дошкольн. №322, 2016
	филе грудок индейки		36,5	36,5						
	Хлеб пшеничный		9,3	9,3						
	Вода		13,6	13,6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	яйцо		0,6	0,5						
	Сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			62,5						
	масло растительное		2	2						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/2			3,38	2,58	15,06	119,90		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		27,5	27,5						
	Вода		88	88						
	Масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012

Итого:		**562**			**18,37**	**12,30**	**75,35**	**509,51**	**8,23**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный		45/15			7,40	6,45	13,49	142,85	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	5,48	54,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		**465**			**12,24**	**13,96**	**65,24**	**438,72**	**24,88**	
ВСЕГО:		**1532,00**			**41,20**	**38,59**	**191,84**	**1298,59**	**35,93**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			2,01	2,18	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18	18						
	Молоко		70	70						
	вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**358**			**8,94**	**10,42**	**42,36**	**289,71**	**2,14**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,**ряженка**,катык,напиток ацидофильный)		150			2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		**150**			**2,05**	**2,50**	**10,10**	**73,40**	**0,45**	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной		150/7			1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№110,сбшк2004
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной говядины		150			8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	№443 сбшк2004
	говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
	масса отварной говядины			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Морковь		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		1,3	1,3						
	масса гарнира			126,0						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**552**			**15,21**	**16,06**	**68,24**	**492,83**	**9,65**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с ягодным соусом		110/20			8,11	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	соус ягодный			20,00						
	кисель концентрат		5,00	5,00						
	сахар		1,00	1,00						
	крахмал		1,00	1,00						
	вода		16,00	16,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			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		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**525**			**11,58**	**13,65**	**62,05**	**456,51**	**6,85**	
ВСЕГО:		**1585,00**			**37,78**	**42,63**	**182,74**	**1312,45**	**19,09**	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	0,67	ТТК № 2Д
	Крупа кукурузная		18	18						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком,сахаром		170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**350**			**8,21**	**9,85**	**42,56**	**293,96**	**1,92**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Итого:		**150**			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,53	1,30	2,59	24,13	6,84	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	морковь		10,00	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,19	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	Бульон		105,0	105,0						
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,60	29,30						
	Хлеб пшеничный		7,30	7,30						
	Вода		9,00	9,00						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Масса полуфабриката			46,00						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	Соус молочный:			20,00						
	Молоко		10,00	10,00						
	Масло сливочное		1,04	1,04						
	Мука пшеничная		1,04	1,04						
	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из свежемороженных фруктов		150			0,50	0,07	24,01	100	0,54	№ 394 сб дошк 2016
	компотная смесь зам.		15,00	15,00						
	сахарный песок		8,00	8,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**578**			**18,85**	**14,33**	**86,53**	**555,27**	**12,57**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы		60			8,18	9,02	7,10	98,23	0,19	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		61,0	44,9						
	или фарш рыбный		47,2	44,9						
	Крупа манная		1,50	1,5						
	яйцо		10,80	9,00						
	Лук репчатый		13,32	11,10						
	вода		4,50	4,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		4,5	4,5						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Масса полуфабриката			70,9						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или **мандарин**)										дошк.2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**475**			**15,78**	**17,98**	**69,12**	**515,35**	**127,64**	
ВСЕГО:		**1553**			**44,93**	**44,66**	**208,06**	**1435,98**	**144,08**	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**363**			**9,47**	**11,56**	**42,28**	**312,64**	**1,17**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,**напиток ацидофильный)**	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:		**150**			**2,00**	**2,50**	**9,88**	**68,53**	**1,08**	
	ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками		40			0,45	2,07	4,57	38,68	3,72	№36, сб дошк2016
	свекла		42,24	33,00						
	яблоки свежие		7,98	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	вода питьевая		105	105						
	Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо куриное		0,96	0,8						
	Вода питьевая		1	1						
	Соль йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката			14,3						
Котлеты рубленые из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	№299 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		36,57	35						
	или фарш говяжий		36,57	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	сухари панировочные		5	5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабриката			60						
	масло растительное		0,6	0,6						
Капуста тушеная		110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		157,5	126						
	масло растительное		3,85	3,85						
	морковь		2,75	2,2						
	лук репчатый		5,28	4,4						
	томатная паста		2,86	2,86						
	мука пшеничная		1,32	1,32						
	сахар		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**545**			**19,32**	**20,96**	**57,68**	**510,25**	**26,84**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет с сыром		130			9,75	12,77	17,87	250,55	0,30	№229,сб дошк2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**525**			**14,04**	**15,68**	**64,98**	**482,06**	**4,32**	
ВСЕГО:		**1583**			**44,83**	**50,70**	**174,82**	**1373,49**	**33,41**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой		180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101,сб дошк 2016
	геркулес		11,00	11,00						
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком		150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**365**			**8,69**	**9,73**	**41,51**	**290,65**	**1,82**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Итого:		**150**			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42 СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Рассольник домашнии на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сбдошк 2016
	Картофель		59,85	45,00						
	капуста свежая		15,00	12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		16,38	9,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		130/20			7,82	15,22	35,36	183,02	5,63	№308 СБ дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		52,36	34,00						
	или фарш куриный		34,00	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Кисель		150			0,00	0,00	13,0	52	0,83	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**545**			**13,71**	**20,87**	**77,44**	**432,54**	**16,38**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Тефтели рыбные паровые		60			8,00	0,75	5,98	63,00	1,01	№ 276 сб дошк 2016
	минтай ПБГ с/м		55,76	41,00						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	молоко		12,00	12,00						
	Лук репчатый		10,00	8						
	масса пф			71						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	25,87	140,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25	25						
	Мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	Сахарный песок		1,7	1,7						
	Яйцо куриное		1,5	1,25						
	Соль йодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,3	0,3						
	вода питьевая		11,7	11,7						
	Повидло		23	22,5						
	Масло растительное		0,16	0,16						
	Яйцо куриное		1,2	1						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		**503**			**15,60**	**6,95**	**85,64**	**475,35**	**13,28**	
ВСЕГО:		**1563**			**40,10**	**40,04**	**214,44**	**1269,94**	**33,43**	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком,сахаром		170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**350**			**8,49**	**9,57**	**42,39**	**292,85**	**1,25**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка**,катык**,напиток ацидофильный)		150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		**150**			**2,10**	**2,50**	**10,50**	**72,50**	**0,45**	
	ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	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	№110,сбшк2004
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		5,0	5,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Вермишель отварная		110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**540**			**17,30**	**14,45**	**66,01**	**469,38**	**9,98**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сырники из творога со сгущенным молоком		110/20			22,18	16,03	24,65	331,40	0,49	№219 сб шк2017
	творог		112,20	110,0						
	Мука пшеничная в/с		14,3	14,3						
	яйцо куриное		5,3	4,4						
	сахарный песок		4,40	4,4						
	Соль йодированная		0,70	0,7						
	масло растительное		4,5	4,5						
	Молоко сгущенное		20,0	20,0						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**505**			**24,86**	**18,08**	**73,73**	**570,84**	**41,09**	
ВСЕГО:		**1545**			**52,75**	**44,60**	**192,63**	**1405,57**	**52,77**	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:		**363**			**12,10**	**14,22**	**42,28**	**346,97**	**1,17**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Итого:		**152**			**2,02**	**2,50**	**9,78**	**73,17**	**1,05**	
	ОБЕД									
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47, сб дошк2016
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахар		1,50	1,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с куриными фрикадельками		150/10			3,50	4,08	12,07	107,15	3,55	№91,128 сб дошк 2016
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6,00						
	Лук репчатый		7,2	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,3						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
	или фарш куриный		25,40	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	рис		3,40	3,40						
	риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						

	caxap		5,00	5,00					

	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**555**			**15,10**	**15,34**	**75,66**	**512,63**	**26,62**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы		50			4,67	4,88	5,91	75,86	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	или фарш рыбный		37,5	37,5						
	Крупа манная		1,25	1,3						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,47	5,06	10,23	87,40		№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Фрукты свежие (груши,или апельсин, или банан,или **мандарин**)		100	100	100	0,40	0,30	9,80	46,00	5,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**462**			**10,44**	**10,44**	**67,22**	**377,35**	**5,19**	
ВСЕГО:		**1532**			**39,65**	**42,50**	**194,94**	**1310,12**	**34,03**	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**353**			**9,31**	**9,91**	**41,64**	**296,77**	**2,25**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Итого:		**150**			**2,10**	**2,50**	**9,85**	**71,40**	**1,95**	
	ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
	Картофель		13,76	10,00						
	Свекла		10,20	8,00						
	Морковь		7,56	6,00						
	Огурцы соленые		14,56	8,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с мясными фрикадельками со сметаной		150/10/5			3,53	5,58	4,96	88,15	9,72	№73,сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		120	120						
	Сметана		5	5						
Жаркое из филе индейки		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	индейка филе		46,2	46,2						
	масса готовой мякоти индейки			33						
	картофель		144,7	108,8						
	лук репчатый		11,3	9,4						
	морковь		5,9	4,7						
	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**540**			**18,41**	**18,05**	**48,82**	**436,30**	**14,11**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2,2	2,2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Слойка сладкая		35			2,95	3,37	20,45	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**545**			**15,56**	**14,95**	**80,19**	**493,40**	**4,27**	
ВСЕГО:		**1588**			**45,38**	**45,41**	**180,50**	**1297,88**	**22,58**	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18	18						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром		170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**354**			**8,54**	**9,81**	**42,03**	**291,48**	**1,96**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,**напиток ацидофильный)**	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:		**150**			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
	ОБЕД									
Салат из моркови с изюмом		40			0,58	0,04	5,74	25,68	1,82	№43 сб дошк 2016
	морковь		46,70	37,36						
	масса припущенной моркови			34,40						
	изюм		4,00	4,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы		150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
	или фарш куриный		39,4	39,4						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		2	2						
Капуста тушеная		110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		157,5	126						
	масло растительное		3,85	3,85						
	морковь		2,75	2,2						
	лук репчатый		5,28	4,4						
	томатная паста		2,86	2,86						
	мука пшеничная		1,32	1,32						
	сахар		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
Напиток из сухофруктов		150			0,5	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**545**			**16,92**	**15,55**	**63,29**	**459,13**	**21,74**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№438 СБ 2004
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)										дошк.2016
Итого:		**390**			**17,23**	**12,26**	**54,74**	**399,39**	**12,45**	
ВСЕГО:		**1439**			**44,70**	**40,11**	**169,94**	**1218,52**	**37,23**	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	Пищевые вещества жиры	Пищевые вещества угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18	18						
	Молоко		123	123						
	Сахар		2	2						
	Соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**353**			**9,01**	**10,04**	**42,77**	**294,09**	**1,84**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
Итого:		**150**			**2,10**	**2,50**	**9,85**	**71,40**	**1,95**	
	ОБЕД									
Салат "Витаминный"		40			1,04	2,49	8,86	61,96	12,60	№49, сб дошк2016
	капуста свежая		30,00	24,00						
	морковь		8,75	7,00						
	кукуруза к/с		10,00	6,00						
	сахар		1,40	1,40						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Гуляш из птицы		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293, сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		73,12	69,00						
	вода питьевая		20,00	20,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
Макаронные изделия отварные		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**551**			**19,57**	**15,43**	**82,67**	**557,29**	**20,94**	

	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		50			6,41	3,76	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**552**			**13,12**	**8,47**	**85,08**	**477,17**	**40,93**	
ВСЕГО:		**1606,00**			**43,80**	**36,44**	**220,37**	**1399,94**	**65,66**	
ИТОГО за 10 дней		**15526,00**			**435,12**	**425,66**	**1930,28**	**13322,49**	**478,20**	

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., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскозозяйственная 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 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%

Утверждаю
Директор ООО"АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации

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		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	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 пшенная		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						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**400**			**10,58**	**13,98**	**49,89**	**356,99**	**2,03**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		**183**			**2,70**	**3,10**	**13,55**	**91,32**	**1,26**	
	ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
	морковь		56,28	45,00						
	яблоки		17,10	15,00						
	сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		180/10			4,28	3,90	12,60	111,34	6,18	№88,сб дошк2016
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса полуфабриката			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки		70			12,13	7,67	10,88	161,00		СБ дошкольн. №322, 2016
	филе грудок индейки		51	51						
	Хлеб пшеничный		13	13						
	Вода		19	19						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	яйцо		0,84	0,7						
	Сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			87,5						
	масло растительное		2	2						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			3,99	3,52	17,90	145,90		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**703**			**26,51**	**16,02**	**97,50**	**658,60**	**10,58**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный		60/20			10,11	7,85	17,98	174,03	0,46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		**556**			**16,12**	**18,85**	**82,13**	**560,33**	**27,45**	
ВСЕГО:		**1842,00**			**55,92**	**51,96**	**243,07**	**1667,24**	**41,32**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		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						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**403**			**11,04**	**12,00**	**51,68**	**362,93**	**2,33**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,**ряженка**,катык,напиток ацидофильный)		180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		**180**			**2,78**	**2,90**	**13,30**	**93,85**	**0,54**	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
	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						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной говядины		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443,сбшк2004
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			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		1,0	1,0						
	масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**697**			**31,20**	**31,67**	**123,21**	**922,87**	**12,32**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с ягодным соусом		130/20			10,92	10,16	28,22	272,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	соус ягодный			20,00						
	кисель концентрат		5,00	5,00						
	сахар		1,00	1,00						
	крахмал		1,00	1,00						
	вода		16,00	16,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	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			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделй		1,00	1,00						
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**593**			**15,43**	**17,16**	**75,72**	**544,56**	**7,49**	
ВСЕГО:		**1873,00**			**60,45**	**63,73**	**263,90**	**1924,21**	**22,68**	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	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						
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		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**406**			**11,14**	**11,55**	**53,67**	**350,70**	**2,24**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		**180**			**2,70**	**3,10**	**13,50**	**93,87**	**2,34**	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,79	1,95	3,88	36,2	10,26	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		56,25	45,00						
	морковь		15,00	12,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,76	3,81	8,76	87,94	6,18	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из свежемороженных фруктов		180			0,60	0,08	28,81	120	0,65	№ 394 сб дошк 2016
	компотная смесь зам.		18,00	18,00						
	сахарный песок		10,00	10,00						
	вода питьевая		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**703**			**22,44**	**17,10**	**103,71**	**664,22**	**17,09**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы		80			10,9	12,03	9,46	130,97	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		81,6	60						
	или фарш рыбный		63	60						
	крупа манная		2	2						
	яйцо		14,4	12						
	Лук репчатый		17,85	15						
	вода		6	6						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	сахар		0,25	0,25						
	сухари панировочные		6	6						
	Масло растительное		2	2						
	Масса полуфабриката			94						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	25	25,00	25,00	1,88	2,45	18,60	104,25		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или **апельсин,** или банан,или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		**561**			**20,28**	**22,69**	**89,05**	**636,07**	**140,26**	
ВСЕГО:		**1850**			**56,56**	**54,44**	**259,92**	**1744,86**	**161,93**	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		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		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**398**			**11,18**	**12,45**	**51,53**	**369,15**	**1,17**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,**напиток ацидофильный)**		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		**180**			**2,67**	**2,98**	**12,55**	**88,91**	**1,44**	
	ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками		60			0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк2016
	свекла		64,00	50,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дошк2016
	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	вода питьевая		140	140						
	Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо куриное		0,96	0,8						
	Вода питьевая		1	1						
	Соль йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката			14,3						
Котлеты рубленые из говядины		70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	№299 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
	или фарш говяжий		51,16	49						
	лук репчатый		14,64	12,3						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	Вода		14,7	14,7						
	сухари панировочные		7	7						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			84						
	масло растительное		0,7	0,7						
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,3	149						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,6						
	лук репчатый		6,19	5,2						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1	1						
	соль йодированная		0,5	0,5						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,4	18,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**700**			**26,59**	**27,43**	**85,59**	**712,13**	**33,05**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет с сыром		150			11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**586**			**16,39**	**19,29**	**56,29**	**558,61**	**4,38**	
ВСЕГО:		**1864**			**56,83**	**62,15**	**205,96**	**1728,80**	**40,04**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой		200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
	Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**420**			**10,28**	**11,96**	**49,96**	**350,69**	**2,13**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		**180**			**2,70**	**3,10**	**13,50**	**93,87**	**2,34**	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сбдошк 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		0,50	0,50						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		150/30			10,03	14,32	42,44	387,55	7,39	№308 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,75	37,50						
	или фарш куриный		37,50	37,50						
	Масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового куриного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45/139,3						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Кисель		180			0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**660**			**16,75**	**20,66**	**92,36**	**679,31**	**20,84**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыба тушеная с овощами		50/30			7,8	3,96	3,04	84	2,98	№261 сб дошк 2016
	минтай ПБГ с/м		86,3	63						
	вода		11,4	11,4						
	морковь		15	12						
	томатная паста		2,4	2,4						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса тушеной рыбы			50						
	масса тушеной рыбы с овощами			80						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30						
	Мука пшеничная в/с		1,32	1,32						
	Масло сливочное		1,32	1,32						
	Сахарный песок		2,04	2,04						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода питьевая		14,04	14,04						
	Повидло		27,6	27						
	Масло растительное		0,19	0,19						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		**596**			**17,24**	**11,57**	**100,34**	**583,08**	**15,84**	
ВСЕГО:		**1856,00**			**46,97**	**47,29**	**256,16**	**1706,95**	**41,15**	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшенная		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	3						
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		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**404**			**10,49**	**12,23**	**50,91**	**371,68**	**1,38**	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,**катык**,йогурт)	кисломолочный напиток	180	185	180	2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
Итого:		**180**			**2,58**	**3,10**	**13,60**	**91,89**	**0,54**	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		77,66	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне , со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
	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						
	Сметана		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины		40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Сметана		9,00	9,00						
	Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	Соль йодированная		0,32	0,32						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
Вермишель отварная		130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
	вермишель		45,50	45,50						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		275,00	275,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	88	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**672**			**21,76**	**19,36**	**81,43**	**598,87**	**13,31**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога со сгущенным молоком		130/20			25,94	18,94	27,06	382,20	0,54	№219 сб шк2017
	творог		134,64	132,0						
	Мука пшеничная в/с		17,2	17,2						
	яйцо куриное		6,4	5,3						
	сахарный песок		5,30	5,3						
	Соль йодированная		0,84	0,8						
	масло растительное		5,4	5,4						
	Молоко сгущенное		20,0	20,0						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	25	25,00	25,00	1,88	2,45	18,60	104,25		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**555**			**29,43**	**21,64**	**80,53**	**634,83**	**94,54**	
ВСЕГО:		**1811**			**64,26**	**56,33**	**226,48**	**1697,28**	**109,77**	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	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			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:		**410**			**13,83**	**16,56**	**51,56**	**416,68**	**1,17**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык, напиток ацидофильный)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		**183**			**2,70**	**3,10**	**13,55**	**91,32**	**1,26**	
	ОБЕД									
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк2016
	капуста квашеная		57,20	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	сахар		2,50	2,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с куриными фрикадельками		180/10			3,93	4,63	14,33	124,46	4,24	№91,128 сб дошк 2016
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,5	5,5						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	яйцо		1,92	1,6						
	вода		8,8	8,8						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
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		140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**680**			**19,12**	**19,00**	**92,90**	**630,88**	**34,31**	**0,00**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы		70			9,54	10,53	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
	или фарш рыбный		52,5	52,5						
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		180/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180	180						
	мармелад		15	15						
Фрукты свежие (груши,или апельсин, или банан,или **мандарин)**		100	100	100	0,40	0,30	9,80	46,00	5,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**528**			**16,31**	**17,04**	**82,16**	**512,81**	**6,61**	
ВСЕГО:		**1801**			**51,96**	**55,70**	**240,17**	**1651,69**	**43,35**	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/5			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		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						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**400**			**11,11**	**12,00**	**50,59**	**349,00**	**2,48**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		**180**			**2,70**	**3,10**	**13,50**	**93,87**	**2,34**	
	ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с мясными фрикадельками со сметаной		180/10/7			3,79	6,47	5,98	102,16	11,62	№73,128,сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Жаркое из филе индейки		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	индейка филе		61,6	61,6						
	масса готовой мякоти индейки			44						
	картофель		193	145,1						
	лук репчатый		15	12,5						
	морковь		7,9	6,3						
	Масло сливочное		5,1	5,1						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	вода питьевая		25,1	25,1						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**662**			**23,59**	**23,74**	**62,67**	**564,66**	**18,12**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	29,22	177,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**616**			**18,69**	**18,15**	**95,85**	**593,92**	**4,31**	
ВСЕГО:		**1858**			**56,08**	**56,99**	**222,61**	**1601,44**	**27,25**	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
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 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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	**409**			**11,20**	**12,21**	**53,17**	**369,87**	**2,28**	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,**напиток ацидофильный)**	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	**180**			**2,67**	**2,98**	**12,55**	**88,91**	**1,44**	
ОБЕД									
Салат из моркови с изюмом	60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43 сб дошк 2016
морковь		70,00	56,00						
масса припущенной моркови			51,60						
изюм		6,00	6,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
или фарш куриный		55,13	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,3	149						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,6						
лук репчатый		6,19	5,2						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1	1						
соль йодированная		0,5	0,5						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	88	0,65	№394 Сб дошк 2016
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		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**675**			**21,67**	**19,41**	**80,85**	**579,60**	**26,26**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом	130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№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						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (**яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	**443**			**20,34**	**14,43**	**62,56**	**462,82**	**13,24**	
ВСЕГО:	**1707**			**55,88**	**49,03**	**209,13**	**1501,20**	**43,22**	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**400**			**10,57**	**12,38**	**53,32**	**375,68**	**2,03**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		**180**			**2,70**	**3,10**	**13,50**	**93,87**	**2,34**	
	ОБЕД									
Салат "Витаминный"		60			1,56	3,73	13,29	92,94	18,90	№49, сб дошк2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	морковь		12,50	10,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	сахар		2,00	2,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из птицы		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	№293, сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		97,50	92,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	морковь		16,60	13,30						
	лук репчатый		7,92	6,60						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	Масло растительное		2,60	2,60						
	Соль йодированная		0,60	0,60						
Макаронные изделия отварные		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		180			0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**682**			**25,18**	**19,92**	**102,11**	**699,69**	**29,19**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90	№ 417 Дели2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		**638**			**17,81**	**10,82**	**101,95**	**572,20**	**94,46**	
ВСЕГО:		**1900**			**56,26**	**46,22**	**270,88**	**1741,44**	**128,02**	
ИТОГО за 10 дней		**18362,00**			**561,18**	**543,83**	**2398,28**	**16965,10**	**658,74**	

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., МогильныйМ.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 блюдля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
говядина 1 категории упитанности ;
сельскозозяйственная 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 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%

Плов из отварной говядины		200			11,19	10,93
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2		
	масса отварной говядины			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		1,0	1,0		
	масса гарнира			168,0		

Птица, тушеная в соусе с овощами		200			8,39	9,91
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0		
	масса отварной мякоти птицы			40,0		
	соус сметанный :					
	Вода или отвар		15	15,0		
	сметана		5	5,0		
	мука пшеничная		1,5	1,5		
	соль иодированная		0,16	0,16		
	масса соуса			20,0		
	картофель		137	103,0		
	морковь		37,5	30,00		
	Лук репчатый		28	23,00		
	Масло растительное		1,5	1,5		
	соль иодированная		0,8	0,8		
	масса овощей с соусом			160,0		

Булочка с сахаром		50			3,87	1,75
	Мука пшеничная		30,00	30,00		
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00		
	Сахар		3,90	3,90		
	масло сливочное		1,40	1,40		
	Яйцо		2,88	2,40		
	Дрожжи сухие		0,25	0,25		
	Молоко		13,00	13,00		
	соль иодированная		0,35	0,35		
	Вода		11,80	11,80		
	Масса полуфабриката			59,00		
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20		
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00		

Суфле рыбное	70			8,52	9,72

	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00		
	масса отварной рыбы			50,00		
соус моло	Молоко		18,00	18,00		
	Масло сливочное		3,00	3,00		
	Мука пшеничная		3,00	3,00		
	вода		3,50	3,50		
	соль иодированная		0,20	0,20		
	масса соуса молочного			24,00		
	Яйцо		10,50	8,75		
	масса полуфабриката			80,00		
	Масло растительное		2,00	2,00		

31,80	282,55	0,18	№443,сб шк2004

13,23	199,60	32,40	№319 Сб дошк 2016
			№372 Сб дошк 2016

19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
6,59	122,77	0,28	№284,371 Сб дошк 2016

		№371 Сб дошк 2016	