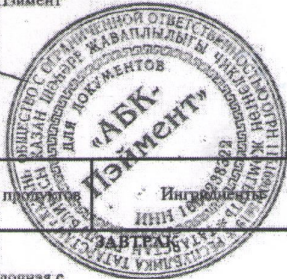


Утверждаю
 Директор ООО "АБК-Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной организации
 М.С. Савва
 № 79 от
 04.10.2016г.

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 порции	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	Угл-ды	Ккал			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д	
		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	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 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:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
		кисломолочный напиток	155,00	150,00						
		сахар	2,00	2,00						
Кондитерское изделие	20	печенье	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дели + 2012	
Итого:	172			5,85	5,71	22,88	166,40	1,05		
ОБЕД										
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016	
		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	3,45	№91сб дошк 2016	
		картофель	66,60	50,00						
		морковь	7,50	6,00						
		лук репчатый	7,20	6,00						
		масло растительное	1,50	1,50						
		соль йодированная	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	4,52	№321, сб дошк 2016	
		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 йодированная	0,50	0,50						
		масса гарнира		126,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016	
		сухофрукты	12,75	12,50						
		Сахар	5,00	5,00						
		вода	152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30			2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели	
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
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	№286 СБ дошк 2016	
		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	№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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
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

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	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 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
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 2016
Итого:		150		155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми огурцами и грибами		30			1,33	2,02	8,13	55,05	1,73	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		27,00	13,50						
	кукуруза к/с		8,35	5,00						
	огурцы соевые		9,10	5,00						
	хлеб ржаной		9,40	7,90						
	масса подсушенных грибов			5,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	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	Говядина (лонетка б/к)	150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022

	соль иодированная		0,5	0,5							
	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							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб дошк 2017	
	яблоки свежие		28,50	25,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		545			21,56	22,19	76,34	595,81	16,89		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№245 СБ дошк 2016	
	творог		102,00	100,00							
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00							
	яйцо		4,80	4,00							
	сахар		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масса полуфабриката			114,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых сырников			100,00							
	повидло		30,60	30,00							
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							
Сок в индивидуальной упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Итого:		415			19,63	14,56	49,48	403,78	5,20		
ВСЕГО:		1469			54,88	54,17	178,87	1426,87	24,64		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Масса		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		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 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
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:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	вафли		20	20,00	0,75	6,10	12,50			
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
	ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком в/с		40			0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26, сб дошк 2016
	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек в/с		10,02	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						

	Лук репчатый		3,57	3,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
Биточки "Домашние"	Сметана	50	6,00	6,00	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
	морковь		41,37	39,40						
	Лук репчатый		11,85	9,40						
	Масло растительное		14,40	12,00						
	масла припущенного лука		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		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 иодированная		0,45	0,45						
Кисель	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		563			17,90	17,26	78,60	537,95	12,19	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	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 2016
	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:		100	100,00	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
	(блоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:		460			18,21	25,26	56,64	529,76	74,88	
ВСЕГО:		1552			50,99	65,37	200,82	1599,21	89,57	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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		3,00	3,00	9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
Итого:		359									
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД											
Салат из припущенной моркови с яблоками	морковь яблоки масло растительное сахарный песок	40	41,25 9,12 2,00 0,80	33,00 8,00 2,00 0,80	0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, об дошк 2016	
Суп крестьянский с пшениной крупой на бульоне из индейки	капуста свежая картофель крупя пшеничная морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон или вода	150	22,50 19,95 3,00 7,50 7,14 3,00 0,5 120,00	18,00 15,00 3,00 6,00 6,00 3,00 0,5 120,00	0,89	2,95	3,65	45,75	5,93	№86 об дошк 2016	
Индейки тушеная с овощами по- тагаски	филе индейки с/м (филе грудок или бедра) соль йодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	30/30	42,00 0,30 30,00 26,40 12,50 2,50 10,00	42,00 0,30 30,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	110/2	52,40 78,10 0,30 2,00	52,40 78,10 0,30 2,00	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 об дошк 2016	
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов Вода сахар	150	15,30 24,00 152,00 5,00	15,00 24,00 152,00 5,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
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:		567			21,98	15,05	91,75	506,74	24,84		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль йодированная молоко сгущенное	110/20	103,20 6,60 5,28 8,80 4,40 4,40 4,40 0,55 20,40	101,20 6,60 4,40 8,80 4,40 4,40 4,40 0,55 20,00	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 об дошк 2016	
Чай с сахаром	чай весовой Сахар Вода	150/5	0,40 5,00 150,00	0,40 5,00 150,00	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016	
Булочка сладкая	мука пшеничная мука пшеничная дрожжи сухие соль йодированная сахар масло сливочное яйцо молоко масса теста сахар масло сливочное масса пф яйцо куриное масло растительное	35	21,70 0,70 0,28 0,28 0,70 1,75 2,10 8,75 35,00 3,50 1,75 40,25 0,60 0,10	21,70 0,70 0,28 0,28 0,70 1,75 1,75 8,75 35,00 3,50 1,75 40,25 0,50 0,10	2,95	3,36	14,64	123,90		Сторонам предостерегается от использования информации	
Сок в индивидуальной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	

Итого:	520			24,74	20,36	69,35	582,18	4,51	
ВСЕГО:	1596			60,53	50,72	213,92	1509,47	30,97	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	количество		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		170/5/5			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		170,00	170,00						
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			6,87	10,31	40,71	286,71	3,13	
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 134, Дели +, 2012
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
	свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками		150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох		12,24	12,00						
	морковь		9,37	7,50						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	гренки :			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2			8,69	6,20	8,09	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		58,50	38,00						
	хлеб пшеничный		39,90	38,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масло сливочное		2	2						
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 йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки сажские		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:		587			20,96	16,57	80,89	567,17	27,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе		40/20			5,48	1,32	5,02	54,02	0,98	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026
	минтай ПБГ с/м или фарш рыбный		36,00	26,00						
			27,30	26,00						

	хлеб пшеничный		0,00	0,00							
	вода питьевая		8,00	8,00							
	лук репчатый		9,60	8,00							
	масло растительное		0,80	0,80							
	масса пригущенного лука			6,00							
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката тефтелей			48,00							
	масло растительное	1,50		1,50							
	масса готовых тефтелей			40,00							
	сметанно-томатный соус:			20,00							
	сметана	5,00		5,00							
	мука пшеничная в/с	1,50		1,50							
	вода питьевая	15,00		15,00							
	томатная паста	1,00		1,00							
	соль йодированная	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 йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		240,00	240,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
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							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Делк +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк 2016
Итого:		477			10,50	3,70	64,90	341,95	11,00		
ВСЕГО:		1592			44,87	34,59	206,56	1338,03	41,89		

2 неделя

День 6 - зпй

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порций	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	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 йодированная		0,40	0,40						
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		6,00	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 Делк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	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	
Салат из кукурузы в/с	ОБЕД	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза в/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	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	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 йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						

	соль йодированная		0,50	0,50							
	масса отварной говядины			30,00							
	морковь		13,13	10,50							
	лук репчатый		6,36	5,30							
	вода питьевая		22,50	22,50							
	томатная паста		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
	масло растительное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,15	0,15							
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							
Напиток из сухофруктов.		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты		12,75	12,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели	
Итого:		542			18,27	20,87	58,14	498,66	10,32		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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 йодированная		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	
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	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 подпыл		0,70	0,70							
	Сахар		4,20	4,20							
	Масло сливочное		4,55	4,55							
	соль йодированная		0,21	0,21							
	дрожжи сухие		0,14	0,14							
	вода		10,70	10,70							
	масса полуфабриката для крошки:			39,90							
	мука пшеничная		0,84	0,84							
	масло сливочное		0,70	0,70							
	масса крошки			1,40							
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70							
Сок в индивидуальной упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Итого:		490			17,43	26,68	51,45	514,18	3,77		
ВСЕГО:		1531			51,33	64,24	163,87	1443,20	17,07		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		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						
Кофейный напиток с молоком	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	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	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00							
Сыр		5,10	5,00							

Масло сливочное		364	2,00	2,00	5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	364			5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	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	0,30	№94 сб дошк2016
	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 подсушенной 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, тушенная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	24,36	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	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 растительное		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
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	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		34,00	34,00						
	вода питьевая		71,50	71,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		6,50	6,50						
	курага		8,67	8,50						
	морковь		16,25	13,00						
	изюм		8,67	8,50						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая			18,00	18,00						
	Молоко			123,00	123,00						
	Сахар			2,00	2,00						
	Соль йодированная			0,40	0,40						
Какао с молоком	Масло сливочное			3,00	3,00						
	Какао-порошок			2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	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 Дели 2016
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 (язык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
сахар		2,00	2,00						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
морковь		41,25	33,00						
яблоки		9,12	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
сахарный песок		0,80	0,80						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
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 иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо) 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 иодированная		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. №203, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		29,93	28,50						
лук репчатый		29,93	28,50						
масло растительное		18,00	15,00						
масса пассерованного лука		1,50	1,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
вода питьевая		6,00	6,00						
соль иодированная		9,00	9,00						
мука пшеничная в/с		0,45	0,45						
масса полуфабриката		3,00	3,00						
масло растительное			54,00						
масса готовых тефтелей		1,50	1,50						
соус томатный:			45,00						
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 рассычатая 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 иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
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 сухофруктов			24,00						
вода питьевая		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 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	582			19,63	14,01	81,38	535,31	12,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
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						
Чай с сахаром	повидло	150/5	20,40	20,00	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Деки
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Шансжка наливная с яйцом		50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 1320, сборник рецептов, 1998
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Сок в индивидуальной упаковке:		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Деки 2016
Итого:		535			22,33	13,86	87,33	555,28	4,23	
ВСЕГО:		1628			57,69	45,44	226,79	1548,53	19,82	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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 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 2016
	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 Деки 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	
Кисломолочный напиток	2 - ой ЗАВТРАК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Винегрет овощной	ОБЕД	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 картофельный с пшеничной крупой, с мясом индейки		150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,26	№86 сб дошк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	крупка 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 йодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из индейки		50			8,35	9,68	8,23	154,00	0,09	Сб дошкольн. №322, 2016
	филе индейки с/м (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							
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 иодированная		0,45	0,45							
Кисель	Масло сливочное	150	2,00	2,00	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, Дели	
Итого:		549			19,45	22,70	65,22	553,55	6,18		
Котлеты рыбные с маслом сливочным	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	50/2			6,43	4,86	5,61	85,83	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							
	масло сливочное		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	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							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012	
Итого:		452			11,40	9,08	45,08	307,41	77,10		
ВСЕГО:		1 510			44,39	46,88	162,61	1260,48	85,93		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	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						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	170/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	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		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ржженка)	2 - ой ЗАВТРАК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк 2016
	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	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупя 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	ТТК №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	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 ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		525			13,15	13,95	44,62	368,05	31,82		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК	
Омлет натуральный с сыром		130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб дошк 2016	
	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	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из пивоварки		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	пиво		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	№418 Дели 2016	
Итого:		580			16,67	15,49	56,56	453,27	78,25		
ВСЕГО:		1634			42,96	48,54	170,85	1324,98	112,22		
ИТОГО за 10 дней		15512			495,10	488,41	1899,47	14038,76	578,77		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1551			49,51	48,84	189,95	1403,88	57,88		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории улитанности;
 - сельскохозяйственная шниц 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