



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

С.А. Давыдова  
А.А. Демкина  
Общественное бюджетное учреждение  
«Детский сад №1005  
общеразвивающего  
типа с углубленным изучением  
русского языка»  
ИИН 16510

День 1 -ый

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>13,90</b>	<b>16,31</b>	<b>59,64</b>	<b>442,06</b>	<b>2,10</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток с сахаром (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 9 стр 130, Дети +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>25,07</b>	<b>185,40</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	200	78,00 32,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>20,97</b>	<b>17,63</b>	<b>100,17</b>	<b>667,55</b>	<b>4,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пудинг рыбный	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 1,00 10,00 1,10 1,10 10,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20,00							
	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ допк 2016	
	Молоко		22,12	21,00							
Масло сливочное		5,00	5,00								
соль иодированная		0,52	0,52								
Хлеб пшеничный										табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00			
		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		6,00	6,00							
	сахар		180,00	180,00							
	Вода										
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 допк 2016	
Итого:		541			17,95	9,09	57,98	387,96	27,45		
ВСЕГО:		1840			59,54	49,49	242,87	1682,96	35,78		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	Крупа полбяная	180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д								
	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	Какао-порошок	180/6	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	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29									
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ допк 2016								
	Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45									
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми огурцами и грекками	фасоль к/с	50	45,00	22,50	2,21	3,36	13,55	91,75	2,88	ТТК 866 от 2901.2021								
	кукуруза к/с		13,36	8,00														
	огурцы соевые		14,56	8,00														
	хлеб ржаной		16,90	14,20														
	масса подсушенных грекок			9,00														
	масло растительное		2,50	2,50														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб допк 2016								
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Азу-по-татарски с отварной говядиной		Говядина (лопатка б/к)	200							64	64	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
			соль иодированная								0,4	0,4						
			Масса отварной говядины									40						
Картофель		180	135															
Лук репчатый		24	20															
Огурцы соевые		45,5	25															
Томатная паста		5	5															
Масло растительное		10	10															
Масса овощей			160															
Итого:		180	34,00		30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб тк 2017							
яблоки свежие		6,00	6,00															
сахар		183,00	183,00															
вода																		
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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			28,25	29,88	101,03	794,30	17,28										
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																		
Вареники из творога с повидлом	творог	120/30	122,40	120,00	22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№245 СБ допк 2016								
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40														
	яйцо		6,00	5,00														

	соль йодированная		0,60	0,60							
	масса полуфабриката			137,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	масса готовых сырников			120,00							
	повидло		30,60	30,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Сок в индивидуальной упаковке											
Итого:		468	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
ВСЕГО:		1749			67,66	67,40	217,18	1755,36	25,81		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		13,50	13,50						
	Крупа пшеничная		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		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		30/3/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45	
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с зеленым горошком к/б		60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26, сб дошк 2016
	картофель		44,70	33,60						
	морковь		11,25	9,00						
	зеленый горошек к/б		15,00	9,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сб дошк 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 йодированная		0,70	0,70						
	бульон		132,00	132,00						
	сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	масло растительное		18	15						
	масса припущенного лука		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
теб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
теб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			23,79	22,93	101,43	700,55	16,52	

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсины, или бананы, или манго)										
Итого:		216			20,55	28,65	60,56	585,37	82,23	
ВСЕГО:		1530			64,68	76,00	247,83	1932,11	101,51	

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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		180/6			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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		280			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из притушенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,07	3,54	4,38	54,90	7,11	№98 сб шк 2017
	крупка пшенная		3,60	3,60						
	капуста свежая		27,50	22,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		144,00	144,00						
Индейка тушеная с овощами по-гагарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	Филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Салат гречневый рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Омлет из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						

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:	693			25,38	18,68	94,78	651,48	18,33	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 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						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	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						
Сок в индивидуальке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	586			29,48	24,89	84,22	668,10	4,57	
ВСЕГО:	1883			67,04	56,02	255,08	1805,43	28,07	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ГТК №4Д
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		416			9,19	11,16	50,80	341,55	3,95	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кашка, кефир, напиток изидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
Упг картофельный с горохом на урином бульоне, с гренками	картофель горох морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон гренки хлеб пшеничный	180/10	47,88 14,58 11,25 8,57 3,60 0,60 126,00 10,00 18,75	36,00 14,40 9,00 7,20 3,60 0,60 126,00 10,00 15,75	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк 2016
Ушкеты из мяса птицы с маслом ивочным	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный хлеб пшеничный	70/2	81,90 55,65 12,60	53,00 53,00 12,60	12,17	8,83	11,34	173,80	0,63	№322, сб дошк 2016

	соль йодированная		0,70	0,70								
	сахари пшеничные		7,00	7,00								
	масса полуфабриката			84,00								
	масло растительное		1,50	1,50								
	масло сливочное		2,00	2,00								
Пюре картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016		
	Молоко		22,12	21,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
	соль йодированная		0,52	0,52								
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК		
	апельсин		9,00	6,00								
	лимон		6,66	6,00								
	Вода		183,00	183,00								
	сахар		6,00	6,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
<b>Итого:</b>		<b>717</b>			<b>26,54</b>	<b>21,82</b>	<b>96,47</b>	<b>700,96</b>	<b>33,19</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Тфтели рыбные в сметанно-томатном соусе	минтай ПБГ с/м или фарш рыбный	50/25	45,00	32,50	6,84	1,65	6,29	67,53	1,11	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026		
	хлеб пшеничный		34,20	32,50								
	вода питьевая		7,50	7,50								
	лук репчатый		10,00	10,00								
	масло растительное		12,00	10,00								
	масло растительное		1,00	1,00								
	масса припущенного лука			7,50								
	мука пшеничная в/с		3,50	3,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	масса полуфабриката тфтелей			60,00								
	масло растительное		2,00	2,00								
	масса готовых тфтелей			50,00								
	сметанно-томатный соус:			25,00								
	сметана		6,25	6,25								
	мука пшеничная в/с		1,88	1,88								
	вода питьевая		18,75	18,75								
	томатная паста		1,25	1,25								
	соль йодированная		0,20	0,20								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017		
	соль йодированная		0,60	0,60								
	Вода питьевая		281,70	281,70								
	Масло сливочное		2,00	2,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК		
	вода питьевая		180,00	180,00								
	мармелад		30,00	30,00								
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		
<b>Итого:</b>		<b>537</b>			<b>12,76</b>	<b>7,77</b>	<b>87,25</b>	<b>473,34</b>	<b>11,14</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1870</b>			<b>55,89</b>	<b>45,51</b>	<b>255,83</b>	<b>1674,05</b>	<b>48,73</b>			

Наименование блюд и продуктов		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным			180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
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							
Утробод с маслом сливочным			30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>того:</b>			<b>404</b>			<b>13,46</b>	<b>14,23</b>	<b>57,55</b>	<b>413,34</b>	<b>2,86</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
кисломолочный напиток (адык, кефир, напиток йодифильный, ряженка)			180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
<b>того:</b>			<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Лит из кукурузы к/с			50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							

		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
Картофель на мясном бульоне, со сметаной										
Капуста свежая			20,00	16,00						
Картофель			21,28	16,00						
Морковь			12,50	10,00						
Лук репчатый			9,52	8,00						
Свекла			41,00	32,00						
Сахар			0,20	0,20						
Томат-паста			2,00	2,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
соль иодированная			0,70	0,70						
Бульон			140,00	140,00						
Сметана			7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№230 сб рецензур 2017
говядина лопатка б/к			64,00	64,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
масса отварной говядины				40,00						
морковь			17,50	14,00						
лук репчатый			8,50	7,10						
вода питьевая			30,00	30,00						
томатная паста			1,20	1,20						
мука пшеничная в/с			2,00	2,00						
масло растительное			2,70	2,70						
соль йодированная			0,20	0,20						
Макронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
макронные изделия			45,50	45,50						
вода			275,00	275,00						
соль йодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты			15,30	15,00						
Сахар			6,00	6,00						
вода			183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		675			22,93	27,82	72,06	638,92	13,75	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
яйцо			114,00	95,00						
молоко			60,00	60,00						
масса омлетной смеси				155,00						
масло сливочное			2,50	2,50						
соль йодированная			0,40	0,40						
масса готового омлета				150,00						
Хлеб пшеничный		25			1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			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			180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная			30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыли			1,00	1,00						
Сахар			6,00	6,00						
Масло сливочное			6,50	6,50						
соль йодированная			0,30	0,30						
дрожжи сухие			0,20	0,20						
вода			15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:				57,00						
мука пшеничная			1,20	1,20						
масло сливочное			1,00	1,00						
масса крошки				2,00						
масло растительное для смазки			1,00	1,00						
Сок в индивидуалке		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		546	125,00	125,00	19,97	32,07	60,63	611,17	3,81	
Итого:		1805			61,58	78,62	197,80	1755,43	20,87	

(стр. 7-ой)

наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецензур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
вип. яичная молочная с маслом сливочным	Крупа яичневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	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						
герберод с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						

		409			12,50	13,78	55,88	418,15	1,24	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	молоко	20	189,00	180,00						
	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			6,98	6,84	23,95	185,40	2,34	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масса подсушенной 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		0,70	0,70						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016
	цыпленок - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15	15,0						№372 СБ дошк 2016
	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						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	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:		655			23,60	21,00	72,72	582,52	43,48	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Плов с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39,00	39,00						
	вода питьевая		82,50	82,50						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	курага		10,20	10,00						
	морковь		18,75	15,00						
	изюм		10,20	10,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		466			7,43	11,08	74,45	432,45	100,84	
Итого:		1730			50,52	52,70	227,01	1618,52	147,90	

день 8 - ой

наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
вша геркулесовая молочная с вкусом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>									
	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
вша с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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						
герброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						

2 - ой ЗАВТРАК					13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
Кисломолочный напиток с сахаром (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180/3				5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток сахар		185,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>183</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками	60				0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сБ дошк 2016
морковь		62,50	50,00							
яблоки		11,40	10,00							
масло растительное		2,40	2,40							
сахарный песок		1,20	1,20							
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сБ дошк 2016
капуста свежая		45,00	36,00							
картофель		28,73	21,60							
морковь		9,00	7,20							
лук репчатый		8,57	7,20							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль иодированная		0,60	0,60							
вода питьевая		140,00	140,00							
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
или фарш говяжий		11,97	11,40							
лук репчатый		1,19	1,00							
яйцо		0,96	0,80							
вода для фарша		1,00	1,00							
соль иодированная		0,10	0,10							
масса полуфабриката			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Сметана		7,00	7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20				7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00							
или фарш говяжий		39,90	38,00							
лук репчатый		24,00	20,00							
масло растительное		2,00	2,00							
масса пассерованного лука репчатого			10,00							
хлеб пшеничный		8,00	8,00							
вода питьевая		12,00	12,00							
соль иодированная		0,60	0,60							
мука пшеничная в/с		4,00	4,00							
масса полуфабриката			72,00							
масло растительное		2,00	2,00							
масса готовых тефтелей			60,00							
соус томатный										
вода питьевая		20,00	20,00							
масло сливочное		0,90	0,90							
мука пшеничная в/с		0,90	0,90							
морковь		1,50	1,20							
лук репчатый		0,72	0,60							
томатная паста		1,25	1,25							
масло растительное		0,30	0,30							
соль иодированная		0,20	0,20							
сахар		0,20	0,20							
масса готового соуса			20,00							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сБ дошк 2016
гречневая крупа		61,90	61,90							
вода питьевая		92,30	92,30							
соль иодированная		0,40	0,40							
масло сливочное		3,00	3,00							
Смполт из урюка	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
урюк		18,40	18,00							
масса отварных сухофруктов			28,80							
Сахар		6,00	6,00							
вода		183,00	183,00							
Слеб пшеничный	25				1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Деш +, 2012
Слеб ржаной	45				2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Деш +, 2012
Итого:	<b>720</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>		<b>23,96</b>	<b>17,32</b>	<b>99,80</b>	<b>656,36</b>	<b>16,26</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
удинг творожный запеченный с яйцом	130/20				16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00							
Манная крупа		10,40	10,40							
Сахар		10,40	10,40							
Яйцо куриное		6,24	5,20							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Соль иодированная		0,50	0,50							
Сухари панировочные		5,20	5,20							
Сметана		5,20	5,20							
Повидло		20,40	20,00							
И с сахаром	180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Деш 2010
чай весовой		0,45	0,45							
сахар		6,00	6,00							
Вода		180,00	180,00							
всегда валяная с яйцом	50				4,55	2,00	22,35	119,90		ГИК 1320, сборник рецептов, 1998
мука пшеничная		25,00	25,00							
мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20							

	масло сливочное	1,20	1,20							
	яйцо куриное	1,56	1,30							
	соль иодированная	0,40	0,40							
	дрожжи сухие	0,20	0,20							
	вода питьевая	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 мод. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		586			22,32	17,53	87,64	589,00	4,37	
ВСЕГО:		1893			64,91	55,10	257,80	1788,52	24,18	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	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		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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		554			15,12	15,95	61,35	450,40	2,88	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с пшеничной крупой, с мясом индейки		180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,65	№86 сб дошк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	крупа пшеничная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Котлеты рубленые из индейки		70			11,68	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошк №322, 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		52,00	52,00						
	Хлеб пшеничный		14,00	14,00						
	Вода		18,00	18,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	сахари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			87,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№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						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			24,80	30,35	81,61	712,02	7,77	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные с маслом сливочным		70/2			9,01	5,71	7,83	114,92	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (молотой с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сахари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						

	Картофель		159,60	119,70	2,80	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		535			15,18	10,66	56,01	383,07	80,25	
ВСЕГО:		1949			60,33	61,46	206,53	1637,49	91,44	

День 10 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	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 сахаром, с яблоком		180/6/10			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		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кальц, кефир, закваска ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,54	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с масло растительное	50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 СБ дошк 2016
	крупя рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша		45,70	43,75						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие апельсин лимон	180	27,40 9,00 6,66	24,00 6,00 6,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК

Хлеб ржаной	сахар	45	6,00	6,00						
			45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели 2012
<b>Итого:</b>		<b>650</b>			<b>17,46</b>	<b>16,44</b>	<b>55,08</b>	<b>452,13</b>	<b>39,01</b>	
<b>УЩЛОНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный с сыром	яйцо	150	120	100	11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229,сб дошк2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль поваренная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТГК
Напиток из шпината		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шпинат		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Сок в индивидуальной упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>641</b>			<b>18,99</b>	<b>17,32</b>	<b>66,02</b>	<b>468,68</b>	<b>47,22</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 905</b>			<b>52,55</b>	<b>54,52</b>	<b>203,45</b>	<b>1502,85</b>	<b>88,66</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18154</b>			<b>604,69</b>	<b>596,83</b>	<b>2311,39</b>	<b>17152,73</b>	<b>612,95</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1815</b>			<b>60,47</b>	<b>59,68</b>	<b>231,14</b>	<b>1715,27</b>	<b>61,30</b>	

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
  - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г - массой нетто 40г
  - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) моркови, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сытвен с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%