



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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,98</b>	<b>14,01</b>	<b>67,14</b>	<b>428,55</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</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	60			0,75	0,06	6,98	31,38	1,56	ТТК
		77,67	62,13						
			62,13						
		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гречками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
			10						
		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,4	18,0						
		6	6,0						
		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>681</b>			<b>20,51</b>	<b>15,50</b>	<b>92,73</b>	<b>614,88</b>	<b>8,37</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Котлеты рыбные	70			8,99	3,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
		63,30	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,20	18,2						
		7,0	7,0						
			81,0						
		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 Дели2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012

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
<b>Итого:</b>	<b>546</b>			<b>16,09</b>	<b>11,36</b>	<b>72,36</b>	<b>454,82</b>	<b>27,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1816,00</b>			<b>53,80</b>	<b>45,38</b>	<b>242,42</b>	<b>1600,25</b>	<b>39,11</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	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	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
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			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>50,86</b>	<b>394,92</b>	<b>2,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 сб 2016
Картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63, сб дошк2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		0,90	0,90						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
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 пригущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная		8	8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
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	115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами		130,00	130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	79,38	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	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>22,62</b>	<b>22,80</b>	<b>96,20</b>	<b>698,53</b>	<b>19,19</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,54	№251, сб дошк 2016
Творог		122,00	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,24	5,20						
Сахар		10,00	10,00						



	Сметана		5,20	5,20							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/67			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	
	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	26,07	181,00		№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 для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016	
<b>Итого:</b>		<b>518</b>			<b>26,97</b>	<b>27,07</b>	<b>70,48</b>	<b>633,08</b>	<b>5,87</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1807,00</b>			<b>66,90</b>	<b>71,24</b>	<b>225,10</b>	<b>1818,53</b>	<b>27,93</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,68</b>	<b>16,75</b>	<b>55,46</b>	<b>415,81</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
		77,66	46,50						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,00						
			30,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки	50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	0,00	№148 ,сб дошк 2016
		65,63	62,50						
		0,50	0,50						
			50,00						
		63,44	47,70						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		43,75	35,00						
			31,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						
			40,00						
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
									№366 ,сб дошк 2016.

	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Кисель		180/6			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
<b>Итого:</b>		<b>681</b>			<b>19,93</b>	<b>42,61</b>	<b>75,52</b>	<b>787,33</b>	<b>9,78</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы, запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40	37,50						
	хлеб пшеничный		39,40	37,50						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,20	8,20						
	Масло растительное		11,40	9,50						
	масса притушенного лука		0,80	0,80						
	Яйцо куриное			4,70						
	соль иодированная		0,90	0,75						
	судари панировочные		0,44	0,44						
	Масса полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное			59,00						
	масса готовых котлет		1,25	1,25						
соус томатный с овощами										
	лук репчатый			25,00						
	морковь		3,00	2,50						
	масло растительное		6,25	5,00						
	бульон или вода		0,75	0,75						
	Масло сливочное		25,00	25,00						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,125	1,125						
	лук репчатый		1,875	1,50						
	томатная паста		0,90	0,75						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	сахар		0,375	0,375						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса		0,25	0,25						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		130/3			5,59	4,64	28,76	179,66	0,62	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		26,00	26,00						
	Вода питьевая		104,00	104,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
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
<b>Итого:</b>		<b>544</b>			<b>17,21</b>	<b>13,37</b>	<b>97,94</b>	<b>584,92</b>	<b>55,47</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1811</b>			<b>53,31</b>	<b>77,61</b>	<b>237,99</b>	<b>1890,06</b>	<b>69,83</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>55,32</b>	<b>406,26</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>1,44</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
		51,00	50,00						



Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сблшк 2016
		Картофель	71,82	54,00					
		капуста свежая	18,00	14,40					
		Морковь	9,00	7,20					
		Лук репчатый	8,64	7,20					
		Масло растительное	3,60	3,60					
		огурцы соленые	19,66	10,80					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		бульон	126,00	126,00					
		Сметана	5,00	5,00					
		говядина (котлетное мясо б/к)	11,90	11,40					
		или фарш говяжий	11,97	11,40					
		Лук репчатый	1,19	1,00					
		Яйцо куриное	0,96	0,80					
		Вода питьевая	1,00	1,00					
		соль иодированная	0,10	0,10					
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	46,2	44,4					
		или фарш говяжий	46,2	44,4					
		Лук репчатый	16,8	14					
		масло растительное	2,1	2,1					
		Хлеб пшеничный	9,4	9,4					
		вода питьевая	14,0	14,0					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		Мука пшеничная в/с	4,8	4,8					
		масса полуфабриката		84					
		масло растительное	2	2					
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№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					
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
		яблоки свежие	16,53	14,50					
		изюм	9,18	9,00					
		масса отварных сухофруктов		14,40					
		Вода	183,00	183,00					
		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
<b>Итого:</b>	<b>698</b>			<b>21,68</b>	<b>19,37</b>	<b>104,89</b>	<b>689,48</b>	<b>13,84</b>	
<b>Омлет с сыром</b>	<b>150</b>			<b>11,12</b>	<b>13,08</b>	<b>25,64</b>	<b>237,07</b>	<b>0,35</b>	<b>№229, сб дошк 2016</b>
		<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>289,10</b>		
		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					
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	1,35	1,35					
		Масло сливочное	1,36	1,36					
		Сахарный песок	1,6	1,6					
		Яйцо куриное	1,92	1,6					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Дрожжи сухие	0,24	0,24					
		вода питьевая	12	12					
		Повидло	20,4	20					
		Масло растительное	0,2	0,2					
		Яйцо куриное	1,44	1,2					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,59	53,00	2,50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>551</b>			<b>17,56</b>	<b>17,09</b>	<b>93,77</b>	<b>623,54</b>	<b>2,91</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1835</b>			<b>57,07</b>	<b>57,39</b>	<b>261,55</b>	<b>1811,28</b>	<b>20,22</b>	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
		суховяз засыпка (звездочки)	16,00	16,00					
		Сахар	1,60	1,60					
		Молоко	140,00	140,00					
		Вода	60,00	60,00					
		Масло сливочное	2,00	2,00					
		соль иодированная	1,00	1,00					
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели 2010
		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			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>38,31</b>	<b>320,00</b>	<b>2,23</b>	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД	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						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	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		0,70	0,70						
Суфле куриное		70			9,88	11,00	1,74	140,00	0,48	№ 327,371 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,52	49						
	яйцо		75,5	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	соус			20						
	молоко		15	15						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	мука пшеничная		2,6	2,6						
	вода питьевая		3	3						
	соль иодированная		0,13	0,13						
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,3	149						
	масло растительное		5,25	5,25						
	морковь		3,25	2,6						
	лук репчатый		6,24	5,2						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1	1						
	соль иодированная		0,5	0,5						
Компот 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						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,00		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>18,59</b>	<b>26,36</b>	<b>59,16</b>	<b>555,68</b>	<b>31,26</b>	
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	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		0,60	0,60						
	сахари 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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
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:	503			20,70	19,51	52,33	461,97	17,95	
ВСЕГО:	1774			57,80	64,97	158,86	1439,65	53,78	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка 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	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	15,49	111,00		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,36</b>	<b>15,08</b>	<b>54,74</b>	<b>395,52</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,50	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,50</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Зеленый горошек к/с	50			1,48	2,63	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		83,5	50						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупка гречневая		15,00	15,00						
картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016
говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины		40,00	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						
маслом	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№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 сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	79,38	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
<b>Итого:</b>	<b>668</b>			<b>22,07</b>	<b>19,59</b>	<b>76,72</b>	<b>561,47</b>	<b>7,33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Вареники ленивые с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
творог		103,40	101,3						
Мука пшеничная в/с		14,2	14,2						
яйцо куриное		7,40	7,4						
сахарный песок		8,88	7,4						
соль иодированная		0,30	0,3						
масса полуфабриката			123,5						
масло сливочное		5,0	5,0						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
вода		180	180						
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>446</b>			<b>20,48</b>	<b>13,28</b>	<b>47,17</b>	<b>389,88</b>	<b>93,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1698</b>			<b>58,13</b>	<b>52,45</b>	<b>186,13</b>	<b>1438,07</b>	<b>102,33</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д

	Крупа ячневая		22,50	22,50							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	сыр		10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017	
Сыр порционно		10									
<b>Итого:</b>		<b>416</b>			<b>13,83</b>	<b>16,56</b>	<b>51,56</b>	<b>416,68</b>	<b>1,17</b>		
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, реженок, йогурт, напиток ацидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	сахар		3,00	3,00							
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>		
	<b>ОБЕД</b>										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016	
	икра кабачковая		51,00	50,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	
	Капуста свежая		20,00	16,00							
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,90	0,90							
	Томат-паста		1,00	1,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	вода		31,70	31,70							
	рис		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	19,08	128,10	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	
<b>Итого:</b>		<b>677</b>			<b>16,27</b>	<b>18,81</b>	<b>79,43</b>	<b>564,28</b>	<b>30,64</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200			1,76	2,23	12,31	84,8	8,86	№106,107 сб шк 2017	
	картофель		106,4	80							
	морковь		10	8							
	лук репчатый		9,6	8							
	томатная паста		0,8	0,8							
	масло растительное		2	2							
	фрикадельки рыбные:			40							
	фарш из горбуши		39,5	37,6							
	айс куриное		2,4	2							
	лук репчатый		9,6	8							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	вода питьевая		3,6	3,6							
	масса полуфабриката фрикаделек			50							
	масса готовых фрикаделек			40							
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	ТТК	
	мука пшеничная		22,5	22,5							



	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		2,7	2,25						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		7,5	7,5						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,9	0,9						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	сметана		37,5	37,5						
	сахарный песок		6	6						
	яйцо куриное		14,4	12						
	яйцо куриное		1,8	1,5						
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 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>575</b>			<b>8,43</b>	<b>11,21</b>	<b>76,05</b>	<b>446,54</b>	<b>19,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1851</b>			<b>43,75</b>	<b>51,08</b>	<b>217,23</b>	<b>1529,51</b>	<b>52,10</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	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	180/6			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	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон вчерашний		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>50,58</b>	<b>370,01</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06		№38 СБ 2016
свекла		19,20	15,00						
морковь		11,25	9,00						
капуста свежая		22,50	18,00						
Яблоки		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№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:			30						
мука пшеничная		9,12	9,12						
Масло сливочное		0,96	0,96						
яйцо		3,17	2,64						
вода		14,40	14,40						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса теста			27,00						
масса готовых клецек			30,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный:									№372 СБ дошк 2016
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						
Компот 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						
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
<b>Итого:</b>	<b>665</b>			<b>13,96</b>	<b>16,00</b>	<b>60,73</b>	<b>467,87</b>	<b>38,98</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сБ дошк 2016
капуста свежая		91	72						

	говядина б/к (котлетное мясо)		47	45						
	или фарш говяжий		45	45						
	крупа рисовая		6	6						
	масса отварного риса			17						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса припущенного лука			10						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
соус сметанно-томатный	Масло растительное		1,00	1,00						
				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром		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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>491</b>			<b>13,14</b>	<b>10,71</b>	<b>54,43</b>	<b>349,92</b>	<b>3,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1742</b>			<b>44,01</b>	<b>46,02</b>	<b>174,81</b>	<b>1289,80</b>	<b>46,98</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>1,44</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с	60			1,80	3,81	14,22	98,52		№39 СБ пк 2017
		35,91	27						
		25,05	15						
		18,75	15						
		3,6	3,6						
		0,3	0,3						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		17,56	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			13,40						
			10,00						
		7,00	7,00						
Суфле рыбное	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
		103,68	72,5						
			58						
		20,3	20,3						
		3,5	3,5						



	Мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
	вода		4	4						
	соль иодированная		0,22	0,22						
	масса густого молочного соуса			27						
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,2	172,4		№ 200 сб дошк 2017
	горох		41,8	41						
	картофель		59,6	44,8						
	молоко		22,4	21						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		3	3						
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
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>30,41</b>	<b>20,53</b>	<b>86,68</b>	<b>665,52</b>	<b>7,36</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный с молоком сгущенным		130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№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 иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	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
<b>Итого:</b>		<b>493</b>			<b>25,91</b>	<b>23,61</b>	<b>83,42</b>	<b>643,08</b>	<b>13,32</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1787</b>			<b>75,91</b>	<b>62,46</b>	<b>243,44</b>	<b>1846,29</b>	<b>24,40</b>	

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>55,31</b>	<b>406,26</b>	<b>2,03</b>		
2 - ой ЗАВТРАК										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (МОЛОКО)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
		189,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>		
ОБЕД										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,10	№34 сб дошк 2016	
		72,96	57,00							

	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№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		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	ТТК
	Говядина (лопатка б/к)		64	64						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масса отварной говядины			40						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45,5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
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
<b>Итого:</b>		<b>672</b>			<b>24,12</b>	<b>29,90</b>	<b>60,04</b>	<b>612,81</b>	<b>19,79</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	16,68	79,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Пирожок с морковью, рисом и изюмом		60			4,90	2,97	29,19	163,00	0,14	ТТК
	мука пшеничная		37,50	37,50						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	масло сливочное		1,36	1,36						
	сахарный песок		1,60	1,60						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,37	0,37						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	начинка:									
	морковь		20,13	16,10						
	масса вареной моркови			16,00						
	рис		4,30	4,30						
	масса отварного риса			12,00						
	изюм		3,20	3,20						
	масса набухшего изюма			5,00						
	сахарный песок		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса фарша			33,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>19,54</b>	<b>16,54</b>	<b>98,84</b>	<b>603,29</b>	<b>46,84</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1809</b>			<b>61,75</b>	<b>67,75</b>	<b>223,26</b>	<b>1724,36</b>	<b>71,00</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>17930,00</b>			<b>572,43</b>	<b>596,36</b>	<b>2170,78</b>	<b>16387,79</b>	<b>507,68</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1793,00</b>			<b>57,24</b>	<b>59,64</b>	<b>217,08</b>	<b>1638,78</b>	<b>50,77</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднессуточные 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., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%