



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества					Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			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	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,98</b>	<b>11,69</b>	<b>46,65</b>	<b>328,64</b>	<b>1,77</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток ацидофильный		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каш с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
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	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144 Дели 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>552</b>			<b>20,05</b>	<b>16,30</b>	<b>78,76</b>	<b>552,19</b>	<b>8,93</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									

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	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
яйцо		4,8	4						
молоко		9	9						
масло сливочное		1,7	1,7						
соль поваренная		0,3	0,3						
Масло растительное		0,8	0,8						
масса пудинга			45						
Соус молочный									
молоко		7,5	7,5						
масло сливочное		0,8	0,8						
Мука пшеничная		0,8	0,8						
Вода		7,5	7,5						
Сахар		0,15	0,15						
соль поваренная		0,09	0,09						
масса соуса			15						
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 поваренная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
вафли									
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:	475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1538,00</b>			<b>47,55</b>	<b>45,18</b>	<b>191,31</b>	<b>1376,08</b>	<b>36,63</b>	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша: полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	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	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9,96</b>	<b>15,01</b>	<b>46,75</b>	<b>368,45</b>	<b>2,17</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26 сб дошк2016
картофель		29,79	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	71,58	0,43	№63 сб дошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль поваренная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Томатная паста		0,8	0,8						

Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
		цыплята-бройлеры с/м	58,50	55,2					
		масса отварной птицы		24,0					
		масло сливочное	5,0	5,0					
		Лук репчатый	8,9	7,5					
		Морковь	12,5	10,0					
		Крупа рисовая	32,0	32,0					
		вода	65,0	65,0					
		соль поваренная	0,5	0,5					
		масса гарнира		126,0					
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017
		яблоки свежие	28,50	25,00					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	152,00	152,00					
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>18,70</b>	<b>14,64</b>	<b>82,11</b>	<b>542,44</b>	<b>14,84</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
		Творог	103,2	101,2					
		крупа манная	6,6	6,6					
		Яйцо	5,28	4,4					
		Сахар	8,8	8,8					
		Сметана	4,4	4,4					
		Масло сливочное	4,4	4,4					
		Сухари панировочные	4,4	4,4					
		соль поваренная	0,55	0,55					
		молоко сгущенное	20,40	20,00					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
		чай весовой	0,4	0,4					
		Сахар	5	5					
		лимон	5,55	5					
		Вода	150,0	150,0					
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00					
		мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70					
		Сахар	4,20	4,20					
		Масло сливочное	4,55	4,55					
		соль поваренная	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 (нектар) в инд упаковке	200			1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>24,56</b>	<b>21,90</b>	<b>73,12</b>	<b>586,32</b>	<b>6,73</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1589,00</b>			<b>87,87</b>	<b>55,30</b>	<b>208,28</b>	<b>1573,21</b>	<b>24,19</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		Крупа ячневая	17,5	17,5					
		Молоко	70	70					
		Вода	53	53					
		Сахар	2	2					
		соль поваренная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	4	4					
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
<b>Итого:</b>	<b>360</b>			<b>9,66</b>	<b>12,27</b>	<b>46,78</b>	<b>352,33</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток ацидофильный)	155	150					
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 пшенной крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		крупя пшенная	9,00	9,00					
		картофель	60,00	45,00					
		Морковь	7,50	6,00					
		Лук репчатый	7,14	6,00					
		Масло растительное	1,50	1,50					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Бульон	105,00	105,00					
Блишки куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
		шплеты - бройлеры с/м или фарш куриный	39,00	25,40					
		вода	26,67	25,40					
		крупя гречневая	4,00	4,00					
		масса отварной рассыпчатой гречневой каши	4,70	4,70					
		Лук репчатый		10,00					
		Масло растительное	14,40	12,00					
		масса припущенного лука	2,00	2,00					
		соль иодированная		6,00					
		мука пшеничная	0,20	0,20					
		масса полуфабриката	2,80	2,80					
		соус сметанно- томатный		48,00					
		сметана	5,00	5,00					
		мука пшеничная	1,50	1,50					
		вода	15,00	15,00					
		томатная паста	0,80	0,80					
		соль иодированная	0,16	0,16					
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
		макаронные изделия	38,50	38,50					
		вода	231,00	231,00					
		соль иодированная	0,45	0,45					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
		Кисель-концентрат	17,5	17,5					
		Сахар	5	5					
		вода	150	150					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134_Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144_Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>568</b>			<b>14,84</b>	<b>12,38</b>	<b>74,78</b>	<b>479,74</b>	<b>8,54</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленные из рыбы	60			7,32	4,66	8,81	106,80	0,19	ТТК №3
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	61,65	45,0					
		Крупя манная	47,25	45,0					
		яйцо	1,56	1,56					
		Лук репчатый	1,08	0,90					
		вода	13,44	11,20					
		соль иодированная	8,40	8,40					
		сахар	0,50	0,50					
		сухари панировочные	0,12	0,12					
		Масло растительное	6,00	6,00					
		Масса полуфабриката	1,50	1,50					
				70,8					
Картофель тушеный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сбшк 2016
		Картофель	146,30	110,00					
		масло растительное	4,50	4,50					
		Лук репчатый	7,20	6,00					
		Морковь	10,63	8,50					
		соль иодированная	0,34	0,34					
		соус		20,00					
		сметана	5,00	5,00					
		Мука пшеничная	1,50	1,50					
		вода	15,00	15,00					
		соль иодированная	0,16	0,16					
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
		шиповник	15,3	15					
		сахар	5	5					
		вода	150	150					
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136_Дели + 2012 табл 9 стр 180_Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины )	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134_Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>475</b>			<b>14,96</b>	<b>17,56</b>	<b>78,22</b>	<b>531,15</b>	<b>77,64</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1553</b>			<b>43,80</b>	<b>45,96</b>	<b>206,08</b>	<b>1439,22</b>	<b>88,01</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						

чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>430</b>			<b>9,45</b>	<b>4,78</b>	<b>53,65</b>	<b>305,52</b>	<b>4,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1478</b>			<b>44,18</b>	<b>42,27</b>	<b>166,46</b>	<b>1246,72</b>	<b>32,22</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>10,77</b>	<b>13,04</b>	<b>41,25</b>	<b>323,78</b>	<b>2,15</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№240,сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
морковь		31,3	25						
лук репчатый		6	5						
томатная паста		4	4						
масло растительное		1,5	1,5						
сахарный песок		0,3	0,3						
соль иодированная		0,3	0,3						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сбдошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
цуккаты-фрейлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		35,50	34,00						
Масло растительное		35,70	34,00						
масса готового мясного фарша		2,40	2,40						
Картофель		26,00	26,00						
масса отварного протертого		165,60	124,50						
Лук репчатый		118,00	118,00						
Масло растительное		10,80	9,00						
масса припущенного лука		1,60	1,60						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		1,60	1,60						
сухари панировочные		0,50	0,50						
масса полуфабриката		2,40	2,40						
Соус		153,00	153,00						
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный		20,00	20,00						
Компот из яблок и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144 Дели = 2012
<b>Итого:</b>	<b>535</b>			<b>16,21</b>	<b>13,88</b>	<b>75,68</b>	<b>500,49</b>	<b>16,49</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
минтай ПБГ с/м		76,86	53,75						

Кофейный напиток с молоком	Соль йодированная		0,4	0,4							
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Батон нарезной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016		
Масло сливочное		5	5								
<b>Итого:</b>		<b>363</b>			<b>10,56</b>	<b>13,05</b>	<b>49,56</b>	<b>358,74</b>	<b>1,84</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	решено в дошк 2016	
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		152,00	150,00							
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016	
	кукуруза к/с		46,60	27,90							
	сахар		0,60	0,60							
	масло растительное		1,80	1,80							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк 2016 №87	
	Картофель		40,05	30							
	Горох колотый		12,15	12							
	лук репчатый		7,2	6							
	Морковь		9,6	7,5							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Масло растительное		3	3							
	вода питьевая		105	105							
	Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4							
	или фарш говяжий		11,97	11,4							
	Лук репчатый		1,19	1							
	Яйцо куриное		0,96	0,8							
	Вода питьевая		1	1							
	Соль йодированная		0,1	0,1							
	масса полуфабриката			14,3							
Котлеты рубленые из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошкольн №299 2016	
	говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00							
	или фарш говяжий		36,57	35,00							
	Лук репчатый		10,40	8,75							
	масло растительное		1,00	1,00							
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	сухари панировочные		2,80	2,80							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката			62,00							
	масло растительное		0,60	0,60							
Капуста тушеная		110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016	
	капуста свежая		157,6	126							
	масло растительное		3,85	3,85							
	морковь		2,75	2,2							
	лук репчатый		5,28	4,4							
	томатная паста		2,64	2,64							
	мука пшеничная		1,32	1,32							
	сахар		0,8	0,8							
	соль йодированная		0,4	0,4							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	урюк		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			24,0							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5	5							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>19,82</b>	<b>20,70</b>	<b>56,95</b>	<b>506,46</b>	<b>25,91</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Эч-почмак с курицей		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ГТ по АП от 23.05.2012	
	Мука пшеничная		23,25	23,25							
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75							
	яйцо куриное		2,34	1,95							
	Масло сливочное		1,95	1,95							
	Сахарный песок		0,75	0,75							
	Молоко		9,40	9,40							
	Дрожжи сухие		0,23	0,23							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	масса теста			37,50							
	цыплята - бройлеры с/м		26,20	17,00							
	картофель		29,30	22,00							
	Лук репчатый		7,80	6,50							
	Масло сливочное		3,40	3,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса фарша			49,00							
	яйцо куриное		1,44	1,20							
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23							
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75							
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410.411 Дели 2016	

	масса отварной рыбы			43								
	соус молочный											
	молоко		15	15								
	масло сливочное		2,6	2,6								
	мука пшеничная в/с		2,6	2,6								
	вода		3	3								
	соль иодированная		0,16	0,16								
	масса густого молочного соуса											
	яйцо куриное		9,6	8								
	масло растительное		2	2								
	масса полуфабриката											
	масса готового суфле											
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47				№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	Вода питьевая		82,50	82,50								
	Масло сливочное		3,00	3,00								
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24			№412 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4								
	Сахар		5	5								
	лимон		5,55	5								
	Вода		150,0	150,0								
	Пирожок печеный с повидлом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03			№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00								
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20								
	Масло сливочное		1,13	1,13								
	Сахарный песок		1,33	1,33								
	Яйцо куриное		1,60	1,33								
	Соль иодированная		0,40	0,40								
	Дрожжи сухие		0,20	0,20								
	вода питьевая		10,00	10,00								
	Повидло		16,80	16,70								
	Масло растительное		0,17	0,17								
	Яйцо куриное		1,20	1,00								
	Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	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 дошк 2016
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )											
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>			<b>17,68</b>	<b>13,00</b>	<b>86,24</b>	<b>535,83</b>	<b>12,46</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1565</b>			<b>49,01</b>	<b>43,66</b>	<b>211,18</b>	<b>1443,10</b>	<b>32,15</b>			

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>360</b>			<b>8,79</b>	<b>9,81</b>	<b>42,87</b>	<b>298,20</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№240 С.О. дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,04	№39, сб дошк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
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		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Томатная паста		0,8	0,8						

Бифстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина допатка б/к		48,00	48,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Сметана		6,75	6,75						
Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
вода питьевая		20,25	20,25						
Соль йодированная		0,24	0,24						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло сливочное		0,60	0,60						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк 2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>16,86</b>	<b>12,67</b>	<b>63,71</b>	<b>442,42</b>	<b>8,23</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
посылка низ:									
Масло сливочное		9,00	9,0						
Мука пшеничная		17,0	17,0						
Сахарный песок		9,00	9,0						
творожная начинка:									
Творог		68,00	68,0						
сахарный песок		13,50	13,5						
Яйцо куриное		16,2	13,5						
посылка верх:									
Масло сливочное		3,5	3,5						
Мука пшеничная		7,2	7,2						
Сахарный песок		3,5	3,5						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Дели + 2012
печенье									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>505</b>			<b>18,99</b>	<b>11,67</b>	<b>91,23</b>	<b>544,12</b>	<b>79,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1565</b>			<b>48,99</b>	<b>37,90</b>	<b>204,11</b>	<b>1360,74</b>	<b>89,06</b>	

**День 7 - ой**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
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	25						
Масло сливочное		5	5						
сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>12,11</b>	<b>14,23</b>	<b>46,65</b>	<b>378,88</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Капуста тушеная	30			0,61	0,97	2,82	22,53	1,86	№139 сб шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
морковь		0,94	0,75						
Лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахар		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016



	картофель		66,6	50							
	Морковь		7,5	6,00							
	Лук репчатый		7,2	6,00							
	Масло растительное		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	бульон		112,5	112,5							
	клецки			15							
	мука пшеничная		4,6	4,6							
	Масло сливочное		0,5	0,5							
	яйцо		1,60	1,32							
	вода		7,30	7,3							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса теста			13,50							
	масса готовых клецек			15,00							
Тфтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40							
	вода		25,40	25,40							
	рис		4,00	4,00							
	масса отварного рассыпчатого риса		3,40	3,40							
	Лук репчатый		8,64	7,20							
	Масло растительное		1,20	1,20							
	масса припущенного лука			6,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	мука пшеничная		2,80	2,80							
	масса полуфабриката			48,00							
	соус сметанно- томатный			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	томатная паста		0,80	0,80							
	соль йодированная		0,16	0,16							
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 227 сб дошк 2016	
	Картофель		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль иодированная		0,45	0,45							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>13,81</b>	<b>13,46</b>	<b>79,78</b>	<b>510,83</b>	<b>22,43</b>		
Биточки рубленые из рыбы	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5							
	Крупа манная		39,4	37,5							
	яйцо		1,30	1,3							
	Лук репчатый		0,90	0,75							
	вода		11,10	9,30							
	соль иодированная		7,00	7,0							
	сахар		0,4	0,4							
	сухари панировочные		0,1	0,1							
	Масло растительное		5,0	5,0							
	Масса полуфабриката		1,3	1,3							
				59,0							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк 2016	
	крупа гречневая		47,6	47,6							
	вода питьевая		71,0	71,0							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса каши			100,0							
	морковь		16,5	13,2							
	лук репчатый		2,0	1,7							
	масса каши с овощами			110,0							
	масло сливочное		2,0	2,0							
Чай с мармеладом		160/10			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							
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины )		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>457</b>			<b>12,11</b>	<b>5,90</b>	<b>69,42</b>	<b>380,24</b>	<b>15,18</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1521</b>			<b>42,38</b>	<b>37,34</b>	<b>202,15</b>	<b>1345,95</b>	<b>39,23</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угледы			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №-Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						

Какао с молоком	Сахар		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода	25/5	80,00	80,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,82</b>	<b>12,14</b>	<b>46,40</b>	<b>338,54</b>	<b>2,25</b>		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	табл 6 стр 144 Дели	
	кисломолочный напиток		155	150							
	сахар		2	2							
<b>Итого:</b>		<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>		
Салат из отварной свеклы	ОБЕД	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34, сб дошк 2016	
	Свекла		48,64	38,00							
	Масло растительное		2,40	2,40							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5				1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016	
	Капуста свежая		37,5	30							
	Картофель		23,94	18							
	Морковь		7,5	6							
	Лук репчатый		7,14	6							
	Масло растительное		3	3							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Вода		120	120							
	Сметана		5	5							
	Жаркое из филе птицы	150				11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м			80,5	76							
масса готовой мякоти птицы				33							
картофель			144,7	108,8							
лук репчатый			11,3	9,4							
морковь			5,9	4,7							
Масло сливочное			3,8	3,8							
соль йодированная			0,5	0,5							
вода питьевая			18,8	18,8							
Компот из урюка		150				0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№304 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,0	5,0							
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012		
<b>Итого:</b>		<b>530</b>			<b>16,09</b>	<b>14,56</b>	<b>49,66</b>	<b>397,77</b>	<b>13,93</b>		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк2016	
	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							
Чай с сахаром	150/5				0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
Слойка сладкая	35				2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и	
	Мука пшеничная		21,70	21,70							
	Мука пшеничная		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль иодированная		0,28	0,28							
	Сахар		0,70	0,70							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	Яйцо		2,10	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	масса теста			35,00							
	Сахар		3,50	3,50							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	масса пф			40,25							
	яйцо		0,60	0,50							
Масло растительное		0,10	0,10								
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012		
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016		
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>17,99</b>	<b>25,10</b>	<b>54,45</b>	<b>538,20</b>	<b>4,27</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1586</b>			<b>48,25</b>	<b>55,54</b>	<b>158,51</b>	<b>1357,51</b>	<b>21,50</b>		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,58</b>	<b>12,93</b>	<b>54,37</b>	<b>383,39</b>	<b>2,12</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	леч 20 с в дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	1,04	№23 сб дошк 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25 12 2018
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
или фарш куриный		41,37	39,40						
морковь		11,85	9,40						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,00						
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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	120/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017
горох		35,70	35,00						
масса отварного гороха			70,00						
картофель		51,10	38,40						
масса отварного картофеля			36,00						
молоко		19,20	18,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дел + 2012
<b>Итого:</b>	<b>558</b>			<b>19,63</b>	<b>16,32</b>	<b>71,01</b>	<b>507,08</b>	<b>2,46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						

	Сухари панирочные		4,40	4,40							
	Сметана		4,40	4,40							
	повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)											
дошк 2016											
<b>Итого:</b>		<b>390</b>			<b>17,23</b>	<b>12,26</b>	<b>54,74</b>	<b>399,28</b>	<b>12,45</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1462</b>			<b>52,79</b>	<b>45,26</b>	<b>186,42</b>	<b>1365,75</b>	<b>17,48</b>		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
Крупа геркулесовая		123	123						
Молоко		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
Соль йодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
Кофейный напиток		6,00	6,00						
Сахар		90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
Батон нарезной		5	5						
Масло сливочное									
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,56</b>	<b>13,05</b>	<b>49,56</b>	<b>358,74</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат овощной с яблоками и свеклой	40			0,46	2,07	2,88	32,04	6,21	№38 СБ дошк 2016
		12,80	10,00						
свекла		7,50	6,00						
морковь		15,00	12,00						
капуста свежая		11,40	10,00						
яблоки свежие		2,00	2,00						
масло растительное									
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сБ дошк 2016
		66,50	50,00						
Картофель		6,00	6,00						
Крупа перловая		7,50	6,00						
Морковь		3,57	3,00						
Лук репчатый		2,00	2,00						
Масло растительное		18,20	10,00						
огурцы соленые		0,50	0,50						
соль йодированная		114,00	114,00						
Бульон		6,00	6,00						
Сметана									
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сБ рецептур 2016
		42,00	42,00						
говядина допатка б/к		0,30	0,30						
Соль йодированная									
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						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сБ шк 2017
		38,50	38,50						
макаронные изделия		231,00	231,00						
Вода питьевая		1,50	1,50						
Масло сливочное									
Соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
		13,68	12,0						
яблоки свежие		7,65	7,5						
изюм			12,0						
масло сливочное		152	152,0						
Вода		5,0	5,0						
сахар									
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>551</b>			<b>16,71</b>	<b>21,04</b>	<b>85,39</b>	<b>857,89</b>	<b>13,09</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сБ шк 2017

	рыба (минтай с м.БГ)		45,22	33,0						
	соль подпириванная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль подпириванная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>			<b>557</b>		<b>13,59</b>	<b>7,51</b>	<b>81,93</b>	<b>447,65</b>	<b>79,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1617,00</b>		<b>45,20</b>	<b>45,34</b>	<b>223,18</b>	<b>1440,28</b>	<b>94,71</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>			<b>15474</b>		<b>479,73</b>	<b>453,76</b>	<b>1957,69</b>	<b>13948,57</b>	<b>475,18</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>					<b>47,97</b>	<b>45,38</b>	<b>195,77</b>	<b>1394,86</b>	<b>47,52</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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г
  - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. Тутельян В.А. Москва 2004 г
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г
  - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4.2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья
  - говядина 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 с1 09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1 09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%