

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски		30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/2			3,41	2,36	15,34	96,07	0,00	№182 сб дошк 2016
	гречневая крупа		27,50	27,50						
	вода питьевая		88,00	88,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		567			19,65	16,84	75,56	543,18	8,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						

Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	картофель		136,80	102,60						
	молоко		18,96	18,00						
	масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		535			19,63	12,74	61,71	439,72	15,33	
ВСЕГО:		1566			50,85	44,36	196,64	1405,81	35,99	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
Квал										
С										
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00							
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,61	12,38	54,76	381,24	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						

Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к соль йодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль йодированная	30/30	48,00 0,30 13,13 6,36 22,50 0,90 1,50 2,00 0,15	48,00 0,30 10,50 5,30 22,50 0,90 1,50 2,00 0,15	8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль йодированная Вода питьевая Масло сливочное	110/2	39,60 0,50 240,00 2,00	39,60 0,50 240,00 2,00	2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	28,50 5,00 152,00	25,00 5,00 152,00	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		552			17,64	16,27	83,57	560,04	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ:										
	масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
творожная начинка:										
	творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	яйцо куриное		16,20	13,50						
посыпка верх:										
	масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	150/5/5	0,40 5,00 5,55 150,00	0,40 5,00 5,00 150,00	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
Итого:		440			20,43	13,27	62,06	447,91	2,69	
ВСЕГО:		1551			50,68	41,93	220,59	1473,99	20,55	

День 3 - пп

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	крупа рисовая		10,00	10,00						
	крупа пшеничная		7,50	7,50						
	молоко		75,00	75,00						
	вода		48,00	48,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
масло сливочное	3,00	3,00								
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						

Суп картофельный с рыбными фрикадельками	сахарный песок	2,00	2,00							№106, 107 сб шк 2017
	масло растительное	2,00	2,00							
		150/20		4,76	2,40	10,41	90,40	7,53		
	картофель	80,00	60,00							
	морковь	7,50	6,00							
	лук репчатый	7,14	6,00							
	томатная паста	0,60	0,60							
	масло растительное	1,50	1,50							
	Бульон	105,00	105,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Биточки "Домашние"	фрикадельки рыбные: минтай ПБГ с/м	25,80	20,00							Акт проработки № 75 от 2018
	или фарш рыбный	19,00	18,80							
	яйцо куриное	2,88	2,40							
	лук репчатый	3,60	3,00							
	соль иодированная	0,24	0,24							
	вода питьевая	3,00	3,00							
	масса полуфабриката		25,00							
	масса готовых фрикаделек		20,00							
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	60,68	39,40	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05		
	морковь	41,37	39,40							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	лук репчатый	11,85	9,40							№205 сб шк 2017
	масло растительное	14,40	12,00							
	масса припущенного лука	1,00	1,00							
	соль иодированная		6,00							
	яйцо	0,40	0,40							
	мука пшеничная	0,60	0,50							
	масса полуфабриката	3,75	3,75							
	масло растительное		59,00							
		2,00	2,00							
Кисель	макаронные изделия	38,50	38,50	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00		ТТК
	вода питьевая	231,00	231,00							
	соль йодированная	0,45	0,45							
	масло сливочное	2,00	2,00							
	Кисель-концентрат	17,50	17,50	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83		
	Сахар	5,00	5,00							
	вода	150,00	150,00							

Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	563			19,55	15,49	71,46	504,56	21,39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
		96,00	80,00						
		55,00	55,00						
			135,00						
		2,00	2,00						
		0,30	0,30						
			130,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						
Итого:	475			19,21	31,74	36,50	508,68	37,30	
ВСЕГО:	1502			50,04	60,73	175,75	1456,23	70,74	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						

Сахар			6,00	6,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной			25,00	25,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:	359				9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
Сок в инд упаковке	200	200,00	200,00		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	40				0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
свекла		41,00	32,00							
яблоки свежие		8,00	7,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	150				2,23	2,68	4,61	53,40	0,50	№86 сб дошк 2016
крупка 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 или вода		105,00	105,00							
Индейки тушеная с овощами по-татарски	30/30				10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
филе индейки (филе грудок или бедра индейки)		42,00	42,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
масса отварного филе индейки			30,00							
лук репчатый		26,40	22,00							
морковь		12,50	12,00							
масло сливочное		2,50	2,50							
бульон		10,00	10,00							
Пюре картофельное	120				2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
картофель		136,80	102,60							
молоко		18,96	18,00							
масло сливочное		4,20	4,20							
соль иодированная		0,45	0,45							
Компот из урюка	150				0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00							
масса отварных сухофруктов			24,00							
Вода		152,00	152,00							
сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный	20				1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00		2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	542				19,33	18,52	78,51	468,57	34,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150				4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
кисломолочный напиток		152,00	150,00							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20				20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20							
крупка манная		6,60	6,60							
Яйцо		5,28	4,40							
Сахар		8,80	8,80							
Сметана		4,40	4,40							
Масло сливочное		4,40	4,40							
Сушари панировочные		4,40	4,40							
соль иодированная		0,55	0,55							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром	150/5				0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40							
сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00							
Итого:	435				25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	
ВСЕГО:	1536				54,93	50,83	186,04	1347,40	40,15	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						

Чай без сахара, с мармеладом	Молоко		123,00	123,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	чай весовой	170/10	0,40	0,40	0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК	
	вода питьевая		170,00	170,00							
	мармелад		15,00	15,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	25/5/5	25,00	25,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	сыр		5,10	5,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		358			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк	
	морковь		48,00	38,40							
	сахар		2,00	2,00							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016	
	картофель		40,05	30,00							
	горох колотый		12,15	12,00							
	лук репчатый		7,20	6,00							
	морковь		9,60	7,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масло растительное		3,00	3,00							
	вода питьевая		105,00	105,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	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 йодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошк. №303. 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70							
	или фарш говяжий		33,30	31,70							
	лук репчатый		12,00	10,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	хлеб пшеничный		6,70	6,70							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40							
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016	
	картофель		53,20	40,00							
	морковь		24,00	19,20							
	масса запеченной моркови			18,00							
	лук репчатый		20,40	16,80							
	масса припущенного лука			13,20							
	капуста свежая		32,75	26,20							
	масса припущенной капусты			24,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	масло растительное		4,00	4,00							
	соус:										
	вода		35,00	35,00							
	масло сливочное		1,58	1,58							
	мука пшеничная		1,58	1,58							
	морковь		2,63	2,10							
	лук репчатый		1,26	1,05							
	томатная паста		2,10	2,10							
	масло сливочное		0,53	0,53							
	сахар		0,35	0,35							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса соуса			35,00							
	масса рагу			120,00							
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК	
	яблоки свежие		22,80	20,00							
	апельсин		7,50	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	вода		152,00	152,00							

Хлеб ржаной	сахар	40	5,00	5,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		580			16,41	22,71	53,37	496,31	25,97	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы. 2017
	минтай ПБГ с/м		69,10	51,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль		0,16	0,16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		522			14,00	16,55	82,64	541,19	2,69	
ВСЕГО:		1560			37,66	49,97	193,26	1397,58	39,57	

2 неделя

День 6 - ый

Детв. 6 - ыш										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Суп молочный с пшеном		180			2,67	3,21	5,52	64,08	0,59	№101, сб дошк 2016
	крупа пшено		14,00	14,00						
	сахар		1,44	1,44						
	молоко		126,00	126,00						
	вода		54,00	54,00						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,90	0,90						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			7,62	9,96	28,92	238,34	1,97	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						

Жаркое по-домашнему из отварной птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
масса готовой мякоти птицы			33,00						
картофель		144,70	108,80						
лук репчатый		11,30	9,40						
морковь		5,90	4,70						
масло сливочное		3,80	3,80						
соль йодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:	520			17,23	14,02	51,69	406,48	10,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		155,00	150,00						
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	470			18,42	25,53	26,89	410,54	1,72	
ВСЕГО:	1549			44,27	49,50	127,70	1140,16	17,99	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			10,79	11,61	54,24	365,04	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахар		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупя гречневая		5,00	5,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						

	лук репчатый		7,14	6,00								
	масло растительное		1,50	1,50								
	соль иодированная		0,5	0,5								
	бульон или вода		105,00	105,00								
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40								
	или фарш куриный		11,97	11,40								
	лук репчатый		1,19	1,00								
	яйцо		0,96	0,80								
	вода для фарша		1,00	1,00								
	соль иодированная		0,10	0,10								
	масса полуфабриката			14,30								
	масса готовых фрикаделек			10,00								
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	№275,366 СБ дошк 2016		
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0								
	или фарш рыбный		31,50	30,0								
	хлеб пшеничный		4,00	4,00								
	вода питьевая		6,50	6,50								
	Лук репчатый		9,00	7,50								
	масло растительное		0,60	0,60								
	масса припущенного лука			3,75								
	яйцо куриное		0,72	0,60								
	соль иодированная		0,35	0,35								
	сухари панировочные		4,00	4,00								
	Масса полуфабриката			47,2								
	Масло растительное		1,00	1,00								
	масса готовых котлет			40,0								
соус томатный с овощами				20,0								
	лук репчатый		2,4	2,00								
	морковь		5,0	4,00								
	масло растительное		0,6	0,60								
	бульон или вода		20,0	20,0								
	Масло сливочное		0,9	0,9								
	мука пшеничная		0,9	0,9								
	морковь		1,5	1,2								
	лук репчатый		0,72	0,6								
	томатная паста		1,2	1,2								
	Масло сливочное		0,3	0,3								
	сахар		0,2	0,2								
	соль иодированная		0,2	0,2								
	масса готового томатного соуса			18,0								
Пюре картофельное с маслом сливочным		120/3			2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016		
	картофель		136,80	102,60								
	молоко		18,96	18,00								
	масло сливочное		4,20	4,20								
	соль иодированная		0,45	0,45								
	масло сливочное		3,00	3,00								
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017		
	яблоки свежие		28,50	24,00								
	сахар		5,00	5,00								
	вода		153,00	153,00								
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144		
Итого:		558			13,47	15,64	70,60	482,12	27,06			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012		
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016		
	макаронные изделия		43,00	43,00								
	вода		258,00	258,00								
	соль иодированная		0,40	0,40								
	сыр голландский		10,20	10,00								
	Масло сливочное		2,00	2,00								
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016		
	шиповник		15,30	15,00								
	сахар		5,00	5,00								
	вода		150,00	150,00								
Итого:		475			16,88	13,78	55,04	411,37	75,60			
ВСЕГО:		1492			42,04	41,23	187,98	1301,53	164,50			

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		17,70	17,70						

Какао с молоком	молоко		70,00	70,00							
	вода		53,00	53,00							
	сахар		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		359			9,75	12,24	53,80	368,68	2,10		
Сок в инд упаковке	2 - ой ЗАВТРАК	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром	морковь	40	48,00	38,40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк	
	сахар		2,00	2,00							
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сБ дошк 2016	
	капуста свежая		37,50	30,00							
	картофель		23,94	18,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		120,00	120,00							
	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 йодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	сметана		5,00	5,00							
Котлеты рубленые из говядины	говядина (котлетное мясо)	50	36,57	35	8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошкольн. №299, 2016	
	или фарш говяжий		36,57	35							
	Лук репчатый		10,4	8,75							
	масло растительное		1	1							
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13							
	вода питьевая		10	10							
	сухари панировочные		5	5							
	соль йодированная		0,4	0,4							
	масса полуфабриката			62							
	масло растительное		0,6	0,6							
	Масло сливочное		5	5							
Гороховое пюре с маслом сливочным	горох	110/2	56,10	55,00	9,98	3,93	25,68	177,1		№199 сБ шк 2017	
	соль йодированная		0,40	0,40							
	вода питьевая		138,00	138,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из урюка	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	вода питьевая		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		572			26,27	18,80	81,07	603,40	12,06		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016	
	творог		94,82	93,50							
	манная крупа		8,80	8,80							
	яйцо		5,28	4,40							
	сахарный песок		8,80	8,80							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное		4,40	4,40							
	сухари панировочные		4,40	4,40							
	сметана		4,40	4,40							
	повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели	

чай весовой		0,40	0,40						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	455			21,13	15,61	51,08	426,58	0,68	
ВСЕГО:	1586			58,15	46,64	206,15	1483,46	18,84	

День 9-ый

Дать 7- блн										
Наименование блдн и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшениная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупна пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сиром, маслом сливочным	вода	25/5/5	90,00	90,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	капуста квашенная		11,50	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	масло растительное	150	2,40	2,40	1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной 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						
Гуляш из отварной индейки	соль йодированная	30/30	0,65	0,65	9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293 сб рецептур 2017
	филе индейки (филе грудок		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			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						
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	соль йодированная	110/2	0,15	0,15	3,36	1,84	24,06	126,13	0,00	№179 сб дошк 2016
	перловая крупа		36,00	36,00						
	вода питьевая		88,00	88,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Кисель	масло сливочное	150	2,00	2,00	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144
Итого:		547			17,78	14,98	63,34	470,19	3,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
				155,00						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных

Котлеты рыбные	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль йодированная		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 куриное		0,60	0,50							
	масло растительное		0,10	0,10							
		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
Картофель запеченный	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017	
Чай с сахаром и лимоном	картофель		231,60	174,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Чай с сахаром и лимоном		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:			535		18,60	17,77	66,85	523,71	20,42		
ВСЕГО:			1 546		46,17	43,58	182,85	1349,67	35,38		

День 10 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
Чай с сахаром, с яблоком	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		170,00	170,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,36	10,61	44,48	307,30	2,18	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб допков. 2016
Суп картофельный с куриными фрикадельками	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
		150/10			2,83	2,96	10,92	88,60	7,41	№83 сб дошк 2016
	картофель		90,00	67,50						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	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						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						

Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83,4	66						
	говядина б/к (котлетное или фарш говяжий)		43,85	42						
			42	42						
	крупа рисовая		5,5	5,5						
	масса отварного риса			15,6						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	масло растительное		0,90	0,90						
	соус сметанно-томатный			20,00						
	Компот из свежих фруктов	мука пшеничная		1,50	1,50					
вода			15,00	15,00						
сметана			5,00	5,00						
томатная паста			0,80	0,80						
соль иодированная			0,20	0,20						
Хлеб пшеничный	масса соуса сметанно-			20,00						
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
Итого:		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		505			15,08	14,22	52,82	394,94	14,07	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Поли + 2012 №229, сб дошк 2016
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	
	яйцо		96,00	80,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №399 сб дошк
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			130,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:	вода		150,00	150,00						
ВСЕГО:		490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30	
ИТОГО за 10 дней		1554			44,95	52,11	169,44	1322,32	96,55	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1544			47,97	48,09	184,64	1367,82	54,03	

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, Тутьяня В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьяня В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьяня 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, Тутьяня 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 с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%