



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 9.00 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Чай без сахара	чай весовой вода	180	0,45 180,00	0,45 180,00	0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016
Мармелад	мармелад	25	25,00	25,00	0,03		19,85	80,25		табл 10 стр 198, Деш +, 2012
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк 2016 Дели
Итого:		423			9,82	12,59	69,16	430,66	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная соль йодированная вода питьевая	60	85,50 1,80 2,25 2,88 1,44 0,60 0,24 18,00	68,40 1,80 1,80 2,40 1,44 0,60 0,24 18,00	1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, СБ шк 2017
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	цыплята-бройлеры потр с/м масса отварной мякоти птицы картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180/10	24,30 10,00 79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	23,00 10,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91 сб дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль йодированная масло растительное масса пудинга соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная вода сахар соль йодированная масса соуса	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			24,40	16,40	73,90	555,29	32,70	
ПОЛДНИК										

Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)		35			1,04	1,81	2,19	29,26		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		56,11	33,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
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:		501			17,72	27,30	35,40	460,36	10,31	
ВСЕГО:		1792			57,16	60,79	188,66	1548,30	45,16	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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 йодированная		0,50	0,50						
	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 сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			2,04	4,73	8,12	89,54	7,71	№63 сб дошк 2016
	капуста свежая		18,75	15,00						
	картофель		19,95	15,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		38,40	30,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
	сахар		2,16	2,16						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	томатная паста		2,00	2,00						
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль йодированная									
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			25,60	22,92	86,13	659,93	16,20	

		ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с молоком стуженным		130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	творог		121,55	119,20						
	крупа манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		363			25,83	21,99	53,89	518,08	3,37	
ВСЕГО:		1652			68,74	66,27	203,32	1696,88	22,38	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупа рисовая		13,50	13,50						
	крупа пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
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						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк 2016 Дели
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,48	15,31	55,30	402,11	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№ 87 сб дошк 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох колотый		14,58	14,40						
	лук репчатый		8,64	7,20						
	морковь		11,25	9,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масло растительное		3,60	3,60						
	бульон или вода питьевая		140,00	140,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		658			22,49	24,42	74,01	623,46	14,58	
ПОЛДНИК										
Вак балич с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						

	мука пшеничная в/с		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,10	2,60							
	масло сливочное		2,60	2,60							
	сахарный песок		1,00	1,00							
	молоко		12,50	12,50							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50							
	или фарш говяжий		23,50	22,50							
	крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полутготовности			15,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		7,50	7,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масло растительное		0,25	0,25							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
	(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		376			9,13	11,10	56,30	362,01	53,92		
ВСЕГО:		1618			47,32	55,33	193,17	1479,58	70,98		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		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		60			0,65	3,65	6,72	62,34		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупа пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		683			19,52	17,51	83,38	570,95	24,22	

ПОЛДНИК

Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			19,74	18,33	43,81	416,60	0,34	№249 СБ дошк 2016
творог		112,06	110,50						
манная крупа		10,40	10,40						
сахар		10,40	10,40						
яйцо куриное		7,80	6,50						
масло сливочное		5,20	5,20						
соль йодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		5,20	5,20						
сметана		5,20	5,20						
повидло		20,40	20,00						
Чай без сахара	180			0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	365			21,87	19,99	70,08	544,72	0,37	
ВСЕГО:	1657			55,07	51,27	229,67	1619,80	30,04	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
крупа манная			22,50	22,50						
молоко			158,00	158,00						
сахар			2,50	2,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
масло сливочное			3,00	3,00						
Какво 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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк 2016 Дели
батон нарезной			30,00	30,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
капуста квашенная			57,90	40,00						
лук репчатый			6,00	5,00						
масло растительное			2,50	2,50						
сахар			2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
картофель			106,40	80,00						
морковь			9,00	7,20						
лук репчатый			8,56	7,20						
масло растительное			1,80	1,80						
бульон			126,00	126,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
фрикадельки мясные:										
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 готовых фрикаделек				10,00						
Тефтели мясные		70			8,11	7,29	7,86	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)			46,20	44,40						
или фарш говяжий			46,20	44,40						
лук репчатый			16,80	14,00						
масло растительное			2,10	2,10						
масса пассерованного лука				7,00						
хлеб пшеничный			9,40	9,40						
вода питьевая			14,00	14,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
мука пшеничная в/с			4,80	4,80						
масса полуфабриката				84,00						
масло растительное			2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
картофель			66,50	50,00						
морковь			30,00	24,00						
масса запеченной моркови				22,00						
лук репчатый			24,00	20,00						
масса припущенного лука				16,00						
капуста свежая			41,00	32,75						
масса припущенной капусты				30,00						
соль йодированная			0,75	0,75						
масло растительное			5,00	5,00						

	соус:		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016
	вода		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	мука пшеничная		3,00	2,40						
	морковь		1,44	1,20						
	лук репчатый		2,40	2,40						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		40,00	40,00						
	масса соуса		150,00	150,00						
	масса рагу									
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			19,39	29,56	74,88	656,77	44,09	
ПОЛДНИК										
Элеп с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста		52,00	52,00						
	цельята - бройеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша		72,00	72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	таба 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		393			11,93	14,23	36,63	314,48	62,83	
ВСЕГО:		1682			47,96	61,28	174,51	1452,01	109,85	

2 неделя

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупка пшено		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара		180			0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода		180,00	180,00						
Мармелад	мармелад	25	25,00	25,00	0,03		19,85	80,25		таба 10 стр 198, Дели +, 2012
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		428			8,87	11,18	60,28	393,28	0,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		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										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,04	4,73	8,12	89,54	7,71	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		18,75	15,00						
	картофель		19,95	15,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		38,40	30,00						
	масло растительное		3,60	3,60						

	сахар		2,16	2,16							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	бульон		140,00	140,00							
	сметана		7,00	7,00							
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020	
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса готовой мякоти птицы			44,00							
	картофель		193,00	145,00							
	лук репчатый		15,00	12,50							
	морковь		8,13	6,50							
	масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	вода питьевая		25,00	25,00							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		657			20,75	15,87	60,18	473,22	10,87		
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	вода		294,00	294,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	сыр голландский		25,50	25,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
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 апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		466			13,67	9,78	52,53	355,21	54,10		
ВСЕГО:		1751			44,28	36,82	193,18	1306,51	69,07		

День 7- ой

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										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупка ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Капуста тушеная		60			1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, Сб шк 2017
	капуста свежая		85,50	68,40						
	масло растительное		1,80	1,80						
	морковь		2,25	1,80						
	лук репчатый		2,88	2,40						
	томатная паста		1,44	1,44						
	мука пшеничная		0,60	0,60						
	соль йодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		18,00	18,00						
Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом птицы		180/10			3,53	3,31	8,72	82,41	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		24,30	23,00						
	масса готовой мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
	крупка манная		63,00	60,00						
			2,10	2,10						

	яйцо		1,44	1,20						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сулжари панировочные		8,00	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса полуфабриката			94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688			20,30	18,88	75,00	559,80	34,05	
ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		120/30			22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса готовых сырников			120,00						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		356			24,90	17,73	53,78	470,10	0,49	
ВСЕГО:		1628			61,61	53,56	192,22	1522,95	36,16	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	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 сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,72	17,09	60,16	458,26	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		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						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						

	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	сметана		7,00	7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53		СБ дошк. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00							
	или фарш говяжий		39,90	38,00							
	лук репчатый		24,00	20,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса пассерованного лука репчатого			10,00							
	хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	вода питьевая		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			72,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			60,00							
	соус томатный:										
	вода питьевая		20,00	20,00							
	масло сливочное		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90							
	морковь		1,50	1,20							
	лук репчатый		0,72	0,60							
	томатная паста		1,25	1,25							
	масло растительное		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	сахар		0,20	0,20							
	масса готового соуса			20,00							
Гороховое пюре		130			3,5	2,96	30,29	196,94			№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		163,00	163,00							
	масло сливочное		2,40	2,40							
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		№418 Дели 2016
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		707			18,38	19,43	84,82	628,55	20,22		
	ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай без сахара		180			0,06	0,02	0,02	0,02	0,03		№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		табл 9 стр 186, Дели +, 2012
	(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		480			18,53	31,69	50,92	564,68	10,31		
ВСЕГО:		1779			56,85	72,70	206,09	1753,49	34,15		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто (в г)	нетто (г)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
	ОБЕД									
Икра морковная		50			1,38	2,30	5,44	46,85		№ 55 сб дошк 2016
	морковь		51,05	40,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	томатная паста		5,50	5,50						
	масло растительное		2,50	2,50						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	сахарный песок		0,60	0,60						
	соль йодированная		0,65	0,65						
		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
масло растительное		4,00	4,00							
бульон		170,00	170,00							
соль йодированная		0,80	0,80							
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		84,90	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			8,00						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,60						
	масло растительное		2,60	2,60						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			22,39	23,32	103,52	705,81	23,17	

ПОЛДНИК										
Запеканка овощная с маслом сливочным		150/5			5,61	12,21	26,56	239,00	12,92	№169 сб дошк 2016 Дели +
	картофель		103,00	77,00						
	масса готового отварного картофеля			75,00						
	капуста свежая		41,00	33,00						
	масса припущенной капусты			30,00						
	морковь		40,00	32,00						
	масса припущенной моркови			30,00						
	горошек зеленый к/с		25,05	15,00						
	лук репчатый		19,00	16,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			8,00						
	масло растительное		9,00	9,00						
	яйцо		10,80	9,00						
	манная крупа		8,00	8,00						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	сметана		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			176,00						
	масса готовой запеканки			150,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		213			8,02	12,48	47,55	335,98	15,75	
ВСЕГО:		1482			48,69	52,80	224,41	1562,39	41,70	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Яйцо вареное	яйцо куриное	40	48,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	№227 Дели 2016
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		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		449			16,99	18,14	55,20	452,65	2,26	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык; кофир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			3,68	3,21	12,22	101,69	8,69	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:									
	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 готовых фрикаделек			10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				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						
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Деки +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Деки +, 2012
Итого:		640			20,79	17,06	83,15	570,49	10,33	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	пыльца-бройлеры потр с/м		35,42	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	лук репчатый		10,38	8,65						
	масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		-1,00	1,00						
Напиток из пшеничника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	пшеничник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Деки +, 2012
Итого:		386			12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:		1 655			55,72	46,50	198,59	1457,52	117,05	
ИТОГО за 10 дней		16696			543,39	557,33	2003,83	15399,43	576,54	

ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1670		54,34	55,73	200,38	1539,94	57,65
--	------	--	-------	-------	--------	---------	-------

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. 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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категория 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%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%