



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8 - 10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,36 | 9,85 | 29,49 | 229,05 | 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 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| 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 | 0,07 | №3 сб дошк2016 |
| Батон нарезной | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Сыр | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 411 | | | 11,82 | 18,09 | 55,33 | 432,40 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска) | 180/3 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | №120 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 | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 2,94 | №42 сб дошк 2016 |
| морковь | | 75,00 | 60,00 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 180/10 | | | 4,93 | 3,80 | 12,68 | 114,56 | 6,18 | №88, сб дошк2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 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 | | | | | | |
| Картофель | | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| вермишель | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Вода | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленные из говядины | 70 | | | 11,79 | 13,00 | 11,51 | 211,06 | 0,84 | СБ дошкольн. №209, 2016 |
| говядина (котлетное мясо б/к) | | 51,16 | 49,00 | | | | | | |
| или фарш говяжий | | 51,16 | 49,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 14,64 | 12,30 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 11,00 | 11,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 14,70 | 14,70 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 84,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 16,81 | 72 | 0,65 | №394 СБ дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134 Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144 Дели + 2012 |
| Итого: | 710 | | | 25,84 | 22,25 | 94,77 | 694,98 | 27,57 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Булочка дрожжевая | 50 | | | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181,00 | | №453 сб дошк2016 |
| Мука пшеничная | | 30,50 | 30,00 | | | | | | |
| мука пшеничная на подпыл | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,50 | 6,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|
| | дрожжи сухие | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | вода | | 15,30 | 15,30 | | | | | | |
| | масса полуфабриката для крошки: | | | 57,00 | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | масса крошки | | | 2,00 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки печей | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | №410,411 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ Деличк.2016 |
| Итого: | | 336 | | | 3,85 | 7,40 | 41,89 | 252,10 | 10,03 | |
| ВСЕГО: | | 1640 | | | 46,74 | 52,24 | 202,18 | 1481,48 | 40,96 | |

День 2-ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса таровки | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 | 0,86 | ТТК №1Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели2016 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 404 | | | 10,77 | 15,54 | 55,74 | 409,78 | 2,29 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с | 60 | | | 1,18 | 3,15 | 5,87 | 56,52 | 1,04 | №26, сблшк 2016 |
| | | 44,70 | 33,60 | | | | | | |
| | | 11,25 | 9,00 | | | | | | |
| | | 15,00 | 9,00 | | | | | | |
| | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | | | 1,50 | 4,77 | 8,12 | 87,64 | 7,71 | №63, сблшк 2016 |
| | | 18,75 | 15,00 | | | | | | |
| | | 19,95 | 15,00 | | | | | | |
| | | 12,30 | 10,00 | | | | | | |
| | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | | 38,40 | 30,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Плов из отварной птицы | 200 | | | 11,19 | 10,93 | 31,80 | 282,55 | 0,18 | №321 сблшк 2016 |
| | | 78,00 | 73,6 | | | | | | |
| | | | 32,0 | | | | | | |
| | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| | | 11,9 | 10,00 | | | | | | |
| | | 16,3 | 13,00 | | | | | | |
| | | 55,0 | 55,0 | | | | | | |
| | | 86,0 | 86,0 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | | 168,0 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | 342 сб шк 2017 |
| | | 34,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 697 | | | 18,88 | 19,73 | 101,02 | 677,79 | 9,74 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сухим | 130/20 | | | 24,20 | 20,06 | 32,78 | 408,20 | 0,54 | №251, сблшк 2016 |
| | | 121,55 | 119,20 | | | | | | |
| | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | | 6,50 | 5,42 | | | | | | |
| | | 10,30 | 10,40 | | | | | | |
| | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--|
| Чай с сахаром и лимон | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | | |
| | молоко сгущенное | 180/6/7 | 20,40 | 20,00 | | | | | | | |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | №412 Доля2016 | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | | |
| Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | | |
| Итого: | | 343 | | | 24,33 | 20,09 | 39,01 | 434,68 | 3,37 | | |
| ВСЕГО: | | 1644 | | | 54,98 | 55,36 | 215,97 | 1606,69 | 19,40 | | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Месяц порции | Кол - во | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | брутто | нетто | | | | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 6,06 | 6,99 | 30,07 | 228,00 | | ТТК №10Д |
| Крупа ячневая | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | № 413 сб дошк 2016 |
| чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| Сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| Молоко | | 92 | 90 | | | | | | |
| Вода | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Доля2010 |
| Батон паровой | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 11,38 | 13,89 | 56,04 | 415,44 | 1,38 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185 | 180 | | | | | | |
| Итого: | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | | | 1,56 | 4,43 | 1,94 | 53,88 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| капуста свежая | | 70,00 | 55,50 | | | | | | |
| морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| Сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеницей крупой из бульона из индейки, с мясом индейки | 180/10 | | | 3,96 | 4,06 | 8,76 | 91,14 | 6,25 | №86 сб дошк 2016 |
| филе индейки с/м | | 14,00 | 14,00 | | | | | | |
| масса отварного филе индейки | | | 10,00 | | | | | | |
| крупка пшеница | | 12,00 | 12,00 | | | | | | |
| картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Бульон | | 120,00 | 120,00 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | 50/25 | | | 6,83 | 5,88 | 11,06 | 124,98 | 0,93 | ТТК №784 от 17.11.2023 |
| рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный | | 51,50 | 37,5 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 39,40 | 37,5 | | | | | | |
| вода питьевая | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 8,10 | 8,10 | | | | | | |
| масло растительное | | 11,40 | 9,50 | | | | | | |
| масса припущенного лука | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| вишн куриное | | | 4,75 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| сусари пшеничные | | 0,42 | 0,42 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | | 59,0 | | | | | | |
| масса готовых изделий | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соус томатный с овощами | | | 50,0 | | | | | | |
| лук репчатый | | | 25,0 | | | | | | |
| морковь | | 3,0 | 2,50 | | | | | | |
| масло растительное | | 6,25 | 5,00 | | | | | | |
| бульон или вода | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 25,0 | 25,0 | | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,125 | 1,125 | | | | | | |
| морковь | | 1,125 | 1,125 | | | | | | |
| лук репчатый | | 1,875 | 1,5 | | | | | | |
| томатная паста | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| масса готового томатного соуса | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| масса томатного соуса с овощами | | | 22,50 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 130/3 | | | 4,91 | 3,13 | 27,60 | 158,16 | | №219 СБ дошк 2016 |
| макаронные изделия | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| 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 | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,85 | 47,05 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 703 | | | 22,29 | 18,29 | 93,22 | 639,64 | 10,96 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Эч-почмак с мясным фаршем | | 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 полдник | | 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 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо 5/х) | | 24,15 | 23,00 | | | | | | |
| | или фарш говяжий | | 24,15 | 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 шиповника | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 43,92 | №399 сб дошк 2016 |
| | шиповник | | 18,4 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | вода | | 180 | 180 | | | | | | |
| Итого: | | 286 | | | 11,81 | 6,60 | 44,58 | 299,38 | 43,92 | |
| ВСЕГО: | | 1575 | | | 50,70 | 43,28 | 201,40 | 1446,46 | 56,71 | |

День 4 - зпй

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины С | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|--------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 411 | | | 13,92 | 17,76 | 59,67 | 455,26 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) рябиновой | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 2,94 | №42 сб дошк 2016 |
| | | 75,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | 180 | | | 3,95 | 3,79 | 11,91 | 106,74 | 4,19 | №87, сб дошк 2016 |
| | | 53,2 | 40 | | | | | | |
| | | 16,2 | 16 | | | | | | |
| | | 12,8 | 10,00 | | | | | | |
| | | 9,6 | 8,00 | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | |
| | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | | 140 | 140 | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы | 80 | | | 11,24 | 10,07 | 7,04 | 164 | 0,32 | №325, Сб дошк 2016 |
| | | 90,90 | 59,00 | | | | | | |
| | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | | | 92,00 | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | | | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148, сб дошк 2016 |
| | | 66,50 | 50,00 | | | | | | |
| | | 30,00 | 24,00 | | | | | | |
| | | | 22,00 | | | | | | |
| | | 24,00 | 20,00 | | | | | | |
| | | | 16,00 | | | | | | |
| | | 41,00 | 32,75 | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | |
| | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|----------------------------|
| | Масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | |
| | соус: | | | | | | | | | | №266 ,сб дошк 2016 |
| | вода | | 40,00 | 40,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,80 | 1,80 | | | | | | | |
| | Морковь | | 3,00 | 2,40 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 1,44 | 1,20 | | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,40 | 2,40 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| | сахар | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | |
| | масса соуса | | | 40,00 | | | | | | | |
| | масса рагу | | | 150,00 | | | | | | | |
| Комнат из урока | | 180 | | | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20 | 2,44 | | №394 сб дошк 2016 |
| | урок | | 18,4 | 18,0 | | | | | | | |
| | Сахар | | 6 | 6,0 | | | | | | | |
| | вода | | 183 | 183,0 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | | табл 6 стр 134,Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | | табл 6 стр 144,Дели + 2012 |
| Итого: | | 720 | | | 23,78 | 30,38 | 82,52 | 711,54 | 27,76 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,28 | | №229,сб дошк2016 |
| | 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 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 0,03 | | №410,411 Дели2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или ананасы, или банан, или манго, или цитрусы) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | | 456 | | | 14,40 | 25,25 | 18,46 | 360,76 | 10,31 | | |
| ВСЕГО: | | 1787 | | | 53,11 | 73,39 | 180,85 | 1612,00 | 44,17 | | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Суп молочный со звездочками | 200 | | | 5,75 | 5,21 | 16,83 | 132,40 | 0,76 | №100,сб дошк 2016 |
| | | 16,00 | 16,00 | | | | | | |
| | | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | | 60,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №416 Дели2016 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 421 | | | 11,71 | 12,90 | 43,19 | 334,86 | 2,19 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, елтык) | 180/3 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | №420 СБ дошк 2016 |
| | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Итого: | 183 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | | | 0,86 | 3,66 | 5,01 | 56,34 | 4,01 | №34 сб дошк 2016 |
| | | 72,96 | 57,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/5 | | | 3,63 | 5,59 | 9,39 | 110,15 | 9,52 | №81 сб дошк 2016 |
| | | 71,82 | 54,00 | | | | | | |
| | | 18,00 | 14,40 | | | | | | |
| | | 9,00 | 7,20 | | | | | | |
| | | 8,64 | 7,20 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | | 19,66 | 10,80 | | | | | | |
| | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| | | 126,00 | 126,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом | 150/30 | | | 17,88 | 18,84 | 21,55 | 317,99 | 5,12 | №308 СБ дошк 2016 |
| | | 39,40 | 37,50 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|-----------------------------|
| | ион фарш говяжий | | 39,40 | 37,50 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,80 | 2,80 | | | | | | | |
| | масса готового мясного фарша | | | 30,00 | | | | | | | |
| | Картофель | | 190,70 | 143,45 | | | | | | | |
| | масса отварного протертого картофеля | | | 136,60 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 12,72 | 10,60 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 7,70 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | | |
| | соль поваренная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| | сушари творожные | | 3,20 | 3,20 | | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 175,00 | | | | | | | |
| | выход готовой заливки | | | 150,00 | | | | | | | |
| | Соус сметанный: | | | 30,00 | | | | | | | |
| | Сметана | | 7,50 | 7,50 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | вода | 180 | 22,50 | 22,50 | 0,35 | 0,12 | 26,2 | 108 | 1,44 | ТТК | |
| | яблоки свежие | | 16,53 | 14,50 | | | | | | | |
| | ином | | 9,18 | 9,00 | | | | | | | |
| | масса отварных сушефруктов | | | 14,40 | | | | | | | |
| | Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | | табл 6 стр 144, Дени + 2012 |
| Итого: | | 660 | | | 25,70 | 28,75 | 79,98 | 681,67 | 20,09 | | |
| Ватрушка королевская | ПОЛДНИК | 150 | | | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404,00 | | | ТТК №10 от 15.03.2023 |
| | посыпка низ: | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10,70 | 10,7 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 21,0 | 21,0 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 10,7 | 10,7 | | | | | | | |
| | творожная начинка: | | | | | | | | | | |
| | Творог | | 78,50 | 78,5 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 15,00 | 15,0 | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 18,0 | 15,0 | | | | | | | |
| | посыпка низ: | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,25 | 4,25 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 7,80 | 7,80 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 4,25 | 4,25 | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | | №412 Дени2016 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Итого: | | 343 | | | 18,57 | 10,99 | 64,59 | 430,48 | 2,83 | | |
| ВСЕГО: | | 1607 | | | 61,20 | 57,14 | 197,95 | 1549,01 | 26,37 | | |

2 недели

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порция | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша пшеница молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,19 | 6,78 | 24,95 | 197,44 | | ТТК № 6Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | № 413 сб дошк 2016 |
| | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | | 6 | 6 | | | | | | |
| | | 92 | 90 | | | | | | |
| | | 90 | 90 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,07 | №3 сб дошк 2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 411 | | | 11,83 | 15,01 | 50,92 | 401,97 | 1,45 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дени2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | | | 1,56 | 4,43 | 1,94 | 53,88 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| | | 70,00 | 55,50 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной | 180/10/7 | | | 3,67 | 6,50 | 6,87 | 106,12 | 7,73 | №99 сб шк 2017 |
| | | 24,30 | 23,10 | | | | | | |
| | | 77,14 | 58,00 | | | | | | |
| | | 31,25 | 25,00 | | | | | | |
| | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | | 12,00 | 10,00 | | | | | | |
| | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|--------|--------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| | Мука пшеничная | | | 7,50 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 3,50 | | 3,50 | | | | | | | |
| | Мука полуфабриката | | | 60,00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2,00 | | 2,00 | | | | | | | |
| | масла готовых тестей | | | 50,00 | | | | | | | |
| | сметана-томатный соус | | | 25,00 | | | | | | | |
| | сметана | 6,25 | | 6,25 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1,88 | | 1,88 | | | | | | | |
| | вода | 18,75 | | 18,75 | | | | | | | |
| | томатная паста | 1,25 | | 1,25 | | | | | | | |
| | соль иодированная | 0,20 | | 0,20 | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | | 130/3 | | | | 4,09 | 5,97 | 20,33 | 142,30 | 1,36 | №180, сб дошк 2016 |
| | крупа гречневая | | 54,70 | 54,70 | | | | | | | |
| | вода питьевая | | 82,00 | 82,00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,33 | 0,33 | | | | | | | |
| | масло какао | | | 115,00 | | | | | | | |
| | морковь | | 22,00 | 17,00 | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 2,40 | 2,00 | | | | | | | |
| | масло какао с овощами | | | 130,00 | | | | | | | |
| | 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 | 28,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 673 | | | | 17,85 | 17,48 | 89,34 | 588,73 | 6,69 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Гребешок с повидлом | | 60 | | | | 5,51 | 8,48 | 30,18 | 219,00 | | №445 СБ 2016 |
| | Мука пшеничная в/с | | 38,50 | 38,50 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с на подпыл | | 1,20 | 1,20 | | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,74 | 1,74 | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 2,40 | 2,00 | | | | | | | |
| | Соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 15,50 | 15,50 | | | | | | | |
| | Повидло | | 15,30 | 15,00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| | Яйцо для смазки изделия | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | |
| Напиток из шоколада | | 180 | | | | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 90,00 | №399 сб дошк 2016 |
| | шоколик | | 18,40 | 18,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины) | | 100 | 100 | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 360 | | | | 6,52 | 9,13 | 46,66 | 297,38 | 100,00 | |
| ВСЕГО: | | 1619 | | | | 40,79 | 45,62 | 199,47 | 1392,37 | 108,31 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,47 | 6,75 | 29,10 | 199,50 | 1,05 | ТТК №4Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Какао с молоком | 180/6 | | | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 | 1,43 | №397 Дели 2010 |
| | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 110,00 | 110,00 | | | | | | |
| | | 80,00 | 80,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели 2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 11,43 | 14,44 | 55,46 | 401,96 | 2,48 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | | | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | №46 дошк. 2016 |
| | | 20,64 | 15,00 | | | | | | |
| | | 15,30 | 12,00 | | | | | | |
| | | 11,40 | 9,00 | | | | | | |
| | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | | 10,71 | 9,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7 | | | 3,45 | 5,79 | 6,02 | 95,57 | 11,44 | №73, сб дошк 2016 |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--|-----------------------------------------------------------|--|
| | Крупа пшеничная | | 8,00 | 8,00 | | | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 4,76 | 4,00 | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | |
| | огурцы соленые | | 21,84 | 12,00 | | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | | | |
| | Бульон | | 132,00 | 132,00 | | | | | | | | |
| | Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | |
| Гуляш из отварной индейки | | 40/40 | | | 13,55 | 8,08 | 2,72 | 136,31 | 0,74 | | №260 сб рецептов 2017 | |
| | филе индейки | | 56,00 | 56,00 | | | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | | |
| | масса отварного филе индейки | | | 40,00 | | | | | | | | |
| | Морковь | | 17,50 | 14,00 | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 8,50 | 7,10 | | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 30,00 | 30,00 | | | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,20 | 1,20 | | | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,70 | 2,70 | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | | 130 | | | 3,92 | 3,36 | 27,64 | 145,06 | | | №219 Сб дошк 2016 | |
| | макаронные изделия | | 45,50 | 45,50 | | | | | | | | |
| | вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 | 0,99 | | ТТК | |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | | табл 6 стр 144, Дети + 2012 | |
| Итого: | | 682 | | | 25,53 | 24,51 | 91,92 | 698,22 | 10,63 | | | |
| Слойка сладкая | ПОЛДНИК | 35 | | | 2,95 | 3,36 | 14,64 | 123,78 | | | Сб вып, б/д и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997 | |
| | мука пшеничная в/с | | 21,7 | 21,7 | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с на подпыл | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 2,1 | 1,75 | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | | | |
| | молоко | | 8,75 | 8,75 | | | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,28 | 0,28 | | | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | | | |
| | масса теста | | | 35,00 | | | | | | | | |
| | сахарный песок | | 3,50 | 3,50 | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 40,25 | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки изделия | | 0,60 | 0,50 | | | | | | | | |
| | масло растительное для смазки | | 0,10 | 0,10 | | | | | | | | |
| | листов | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | | № 393 Дети 2010 | |
| | 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 апельсины, или банан, или мандарины) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | | №386 СБ дошк. 2016 | |
| Итого: | | 328 | | | 3,48 | 3,79 | 30,67 | 197,26 | 12,83 | | | |
| ВСЕГО: | | 1599 | | | 48,61 | 46,63 | 195,92 | 1433,17 | 26,19 | | | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|-----------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 0,86 | ТТК №5Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 158,00 | 158,00 | | | | | | |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | | | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №395 Дети 2010 |
| | | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | | | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дети 2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 12,60 | 16,43 | 59,67 | 438,17 | 2,03 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дети 2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 2,94 | №42 сб дошк 2016 |
| | | 75,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 180 | | | 1,62 | 3,49 | 8,34 | 77,80 | 0,60 | №94 сб дошк 2016 |
| | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|-----------------------------------|
| | вода | | 2,80 | 2,80 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | | |
| | Масса лапши | | | 16,00 | | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | |
| | бульон | | 170,00 | 170,00 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 70 | | | 10,38 | 8,10 | 14,95 | 154,75 | 0,07 | | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | шпикатка - бройлеры с/м | | 84,9 | 55,13 | | | | | | | |
| | или фарш куриный | | 57,89 | 55,13 | | | | | | | |
| | морковь | | 16,53 | 13,12 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 18 | 15 | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | | 8 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,57 | 0,57 | | | | | | | |
| | яйцо | | 0,84 | 0,7 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 5,25 | 5,25 | | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 87,6 | | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,6 | 2,6 | | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 130/2 | | | 3,13 | 2,48 | 31,72 | 161,79 | | | №304 сб шк 2017 |
| | Крупа рисовая - | | 46,80 | 46,80 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 281,70 | 281,70 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | |
| Компот из яблок и яблок | | 180 | | | 0,75 | 0,12 | 26,2 | 108,00 | 1,44 | | ТТК |
| | яблоки свежие | | 16,53 | 14,50 | | | | | | | |
| | яблоч | | 9,18 | 9,00 | | | | | | | |
| | масса отварных сушофруктов | | | 14,40 | | | | | | | |
| | Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | | табл 6 стр 144, Дем + 2012 |
| Итого: | | 667 | | | 19,24 | 14,79 | 103,59 | 613,33 | 5,05 | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | ПОЛДНИК | 130/20 | | | 24,20 | 20,06 | 32,78 | 408,20 | 0,54 | | №251, сбдошк 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 | | | | | | | |
| | Сушари творожные | | 5,20 | 5,20 | | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | | |
| | молоко сгущенное | | 20,40 | 20,00 | | | | | | | |
| Напиток из выпивки | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 43,92 | | №399 сб дошк 2016 |
| | Шиповник | | 18,4 | 18 | | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 180 | 180 | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 25,76 | 146,80 | | | табл 6 стр 144, Дем + 2012 |
| Итого: | | 376 | | | 27,81 | 24,23 | 69,22 | 606,38 | 44,46 | | |
| ВСЕГО: | | 1649 | | | 60,66 | 55,45 | 252,68 | 1742,32 | 55,54 | | |
| ИТОГО за 10 дней | | 16440 | | | 511,96 | 539,55 | 2035,80 | 15227,85 | 438,40 | | |
| ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день | | 1644 | | | 51,20 | 53,95 | 203,58 | 1522,78 | 43,84 | | |

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 И.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 Принт 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный И.П. Москва Дели принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба морозовая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по заказке продуктов с 1,09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы, соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%