



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшенная		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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103,сб дошк2016
говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023

	говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
	или фарш говяжий		51,45	49						
	Лук репчатый		14,64	12,3						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	Вода		14,7	14,7						
	Сухари панировочные		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			75,3						
	масло растительное		1	1						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		708			26,97	24,28	97,49	709,31	10,54	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
	УЖИН									
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,3	46,2	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	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
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1840,00			60,19	58,23	248,17	1747,44	41,03	

День 2- 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 полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
в ассортименте									
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,90	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№88 сб дошк2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016

	цыплята - бройлеры		57,00	37,00						
	с/м									
	или фарш куриный		38,85	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		715			21,00	23,16	91,77	668,10	12,84	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54	
	УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						

	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1877,00			57,81	66,55	257,09	1855,02	23,42	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ГТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
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						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне, с мясом	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб дошк2016
		16	16						
			10						
		14,58	14,4						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сбшк 2017

	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Напиток из свежемороженых фруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 Сб дошк 2016
	смесь фруктов с/м		18,00	18,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			31,80	28,49	102,87	827,07	7,98	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	хлеб пшеничный		63,00	60,00						
	яйцо		12,00	12,00						
	масло сливочное		9,60	8,00						
	соль иодированная		3,00	3,00						
	вода питьевая		0,12	0,12						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
	Картофель		12,00	12,00						
	масло растительное		173,00	130,00						
	Лук репчатый		5,00	5,00						
	Морковь		8,40	7,00						
	соль иодированная		12,50	10,00						
	соус		0,40	0,40						
	сметана			25,00						
	Мука пшеничная		6,25	6,25						
	вода		1,88	1,88						
	соль иодированная		18,75	18,75						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180	180						
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		436			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:		1837			69,35	64,39	244,84	1868,51	132,35	

День 4 - ый

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр)					ценность		рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№ 414 сб дошк 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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
крупа пшенная		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						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
Вода или отвар сметана		15	15,0						
мука пшеничная		5	5,0						
соль иодированная		1,5	1,5						
масса соуса		0,16	0,16						
картофель			20,0						
		137	103,0						

	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,10	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,4	18,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		690			28,68	19,56	74,10	592,32	23,10	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык,)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		200			6,68	5,16	20,90	156,80	1,44	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб дошк 2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410, 411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:		1850			62,70	55,64	226,18	1663,43	30,69	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк 2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						

Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№ 416 сб дошк 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	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной	50			0,70	3,01	4,13	46,4	3,33	№52 сб шк 2017
свекла		60,80	47,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
бульон		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленые		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		57,75	37,50						
или фарш куриный		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,60						
Лук репчатый		12,72	10,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,80	0,80						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175,00						
Соус :			30,00						
Сметана		7,50	7,50						

Кисель	Мука пшеничная	180	2,00	2,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	вода		22,50	22,50						
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	Сахар	45	6,00	6,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	вода		180,00	180,00						
Итого:		651			19,22	19,68	75,82	573,39	36,25	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10						
	картофель		38,10	28,65						
	Лук репчатый		10,14	8,45						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			63,70						
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
	масса готового эч-почмака			100,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:		1664,00			49,72	55,48	224,77	1625,57	53,55	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка пшенная		22,50	22,50						

Чай с молоком,сахаром	Молоко	90,00	90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
	Вода	68,00	68,00						
	Сахар	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	Масло сливочное	3	3						
180/6									
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
	Сахар	6	6						
	Молоко	92	90						
	Вода	90	90						
	Батон нарезной	30,00	30,00						
30/5	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		404		10,37	15,07	54,74	396,12	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180		2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками		60		0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
	морковь		56,28	45					
	яблоки		17,1	15					
	сахар		0,6	0,6					
Суп из овощей на курином бульоне,с мясными фрикадельками,со сметаной		180/11/7		3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23,12,2020
	говядина(котлетное мясо б/к)		13,09	12,54					
	или фарш говяжий		13,17	12,54					
	Лук репчатый		1,32	1,1					
	Яйцо		1,06	0,88					
	Вода для фарша		1,1	1,1					
	соль иодированная		0,11	0,11					
	масса полуфабриката			15,73					
	масса готовых фрикаделек			11					
	картофель		77,14	58					
	капуста свежая		31,25	25					
	морковь		12,5	10					
	Лук репчатый		12	10,08					
	Масло растительное		4	4					
	соль иодированная		0,8	0,8					
	Вода		130	130					
	Сметана		7	7					
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25		7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70					
	или фарш куриный		33,29	31,70					
	вода		5,00	5,00					
	рис		4,20	4,20					
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50					
	Лук репчатый		10,80	9,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					

	масса припущенного лука			7,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно-томатный:									
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	87,50	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		688			19,90	15,10	84,12	560,82	12,88	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка с сахаром		50			5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		230			8,48	9,30	38,06	262,56	1,59	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						

Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
вода		180	180						
Итого:	336			13,95	14,78	67,78	472,45	90,56	
ВСЕГО:	1838			55,53	57,41	258,40	1786,35	110,01	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ГТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410			14,61	16,66	67,13	462,77	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
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						
масса прогретой капусты			50,00						
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 клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса отварной говядины			10,0						
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,7	0,7						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						

	яйцо		1,90	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Гуляц из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	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						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			24,14	24,61	68,24	579,20	25,71	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Итого:		190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4 55,1	52,5 52,5						
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		1,26	1,05						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		10,0	10,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						

Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	426			17,78	9,57	61,92	403,41	3,57	
ВСЕГО:	1821			63,24	55,75	229,57	1665,38	42,64	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк 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	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
свекла		64,00	50,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						

	масса готовых фрикаделек			11,00						
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработк и от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		57,9	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб пшк 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 изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,10	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			21,00	31,72	89,73	735,54	16,11	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
УЖИН										
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29	

ВСЕГО:	1831			55,72	71,96	246,97	1829,30	24,82	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленые порционно	50			1,56	4,43	1,93	53,88	2,78	№70 сб шк 2017
огурцы соленые		91,00	50,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		13,60	13,60						
Яйцо		4,32	3,60						
вода		2,50	2,50						
Соль		0,24	0,24						
Масса лапши			14,40						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Бульон		170,00	170,00						
Соль		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
масса готовой мякоти птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	87,50	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						

вода		183,00	183,00							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			
Итого:	655			26,44	29,88	66,02	648,69	11,02		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44		№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		185,00	180,00							
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:	200			6,68	5,16	20,90	156,80	1,44		
УЖИН										
Ватрушка с творогом	90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05		№410,468 шк 2017
мука пшеничная		47,70	47,70							
Яйцо куриное		3,00	2,50							
Масло сливочное		2,16	2,16							
вода питьевая		19,20	19,20							
сахарный песок		2,50	2,50							
дрожжи сухие		0,36	0,36							
соль иодированная		0,70	0,70							
мука пшеничная		2,16	2,16							
творог		36,00	35,10							
Яйцо куриное		1,94	1,62							
сахарный песок		1,98	1,98							
мука пшеничная		1,62	1,62							
Яйцо куриное		2,16	1,8							
Масло растительное		0,36	0,36							
Масло растительное		0,36	0,36							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Итого:	283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88		
ВСЕГО:	1647			61,21	64,59	224,53	1726,71	27,62		

День 10 - 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										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
Крупа геркулесовая		22,50	22,50							
Молоко		158,00	158,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели 2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	400			12,60	16,43	55,30	406,18	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										

Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,8	2,77	№54 СБ дошк. 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
	или фарш куриный		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,10						
	яйцо		1,06	0,88						
	вода		1,10	1,10						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		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 иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		35,00	35,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		676			20,46	22,40	81,97	624,29	12,53	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										

Капуста тушеная с мясом	180			11,99	6,90	11,63	163,33	25,72	ТТК 647 от 24.08.2022
говядина (котлетное мясо б/к)		39,20	37,50						
или фарш говяжий масса готового мясного продукта		39,50	37,50						
капуста свежая		180,00	144,00						
вода питьевая		28,80	28,80						
масса тушеной капусты			114,30						
лук репчатый		11,70	9,80						
Масло растительное		6,00	6,00						
масса пассерованного лука			5,40						
мука пшеничная		3,60	3,60						
масса соуса			18,00						
вода		18,00	18,00						
морковь		1,50	1,20						
лук репчатый		0,50	0,40						
Масло растительное		0,24	0,24						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,84	0,84						
томатная паста		1,10	1,10						
соль йодированная		0,18	0,18						
сахарный песок		0,18	0,18						
масса готового соуса			18,00						
масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№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
Итого:	396			14,88	7,39	45,07	313,21	115,72	
ВСЕГО:	1852			57,27	57,23	218,39	1624,58	136,22	
ИТОГО за 10 дней	18057,00			592,73	607,23	2378,91	17392,30	622,35	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов 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%