

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

Анна Захарова Д.

День 1 - ый

День 1 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кал - во (в г)	Кал - 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	Крупа 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	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,89	15,69	59,62	436,45	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (хатык, 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										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. СБ 2017
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлера с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 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 пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	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:		680			20,11	15,25	93,23	615,25	7,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,50	47,00	10,00	№386 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
Чай с сахаром	чай весовой сахар	180/6	0,45 6,00	0,45 6,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016

вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели т. 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	
Итого:	536			17,57	9,05	55,52	376,21	2,48	
ВСЕГО:	1805			56,79	44,49	215,93	1519,90	37,57	

День 2-ой

День 2-ой												
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	углады	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,55	29,36	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								
Какао с молоком	масло сливочное		3,00	3,00						№418 Дели 2016		
		180/6			3,67	3,19	10,87	58,74	1,43			
	какао-порошок		2,00	2,00								
	сахар		6,00	6,00								
Бутерброд с маслом сливочным	молоко		110,00	110,00						№1 Дели 2010		
	вода		80,00	80,00								
	батон нарезной	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68				
масло сливочное		5,00	5,00									
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	377,74	2,39			
2-ой ЗАВТРАК												
Кисло-молочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисло-молочный напиток	180			5,22	4,50	7,50	92,00	0,45	№420 сб дека 2016		
		20	185,00	180,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 130, Дели т. 2012		
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05			
Итого:		200			8,18	8,26	36,30	254,80	0,50			
ОБЕД												
Салат из моркови с изюмом		60			0,82	0,84	8,91	47,09	2,74	№43, сб дека 2016		
	морковь		67,50	54,00								
	масса припущенной моркови			50,00								
	изюм		7,20	7,00								
	масса набухшего изюма			10,00								
	сахарный песок		0,30	0,30								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	55,97	7,71	№63 сб дека 2016		
	Капуста свежая		18,75	15,00								
	Картофель		19,95	15,00								
	Морковь		12,50	10,00								
	Лук репчатый		9,60	8,00								
	Свекла		38,40	30,00								
	Сахар		2,16	2,16								
	Томат-паста		1,00	1,00								
	Масло растительное		3,60	3,60								
	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 допатка 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								
томатная паста			1,20	1,20								
мука пшеничная в/с			2,00	2,00								
масло растительное			2,70	2,70								
соль йодированная			0,20	0,20								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дека 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								
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб дек 2017		
	яблоки свежие		34,00	30,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода		182,00	182,00								
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	55,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели т. 2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,18		табл 6 стр 144, Дели т. 2012		
Итого:		710			26,58	23,90	169,03	766,20	12,03			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Сок разлитый		180	180,00	180,00	0,90	0,00	13,15	76,31	0,02	№418 Дели 2016		
	Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дека 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								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели т. 2012		
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									
Итого:		553			17,25	25,10	41,81	462,96	3,13			
ВСЕГО:		1867			62,78	72,80	243,38	1861,70	17,95			

День 3 - ий

День 3 - пн		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая Крупа пшениная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7 Д	
Чай с молоком, сахаром	чай вешевой Сахар Молоко Вода	180/6	0,15 6,00 90,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,20	4,50	15,49	111,60	0,03	№3 сб дошк 2016	
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,21	2,27		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	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	0,75	6,10	12,50	108,50		2012	
Итого:		200			5,97	10,60	19,70	198,50	1,26		
ОБЕД											
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№56 дошк. 2016	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное Бульон соль иодированная фрикадельки рыбные: минтай ПБГ с/м или фарш рыбный яйцо куриное лук репчатый соль иодированная вода питьевая масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	180/20	95,76 9,00 8,60 0,72 1,80 126,00 0,60 25,80 19,00 2,88 3,60 0,24 3,00 25,00 20,00	72,00 7,20 7,20 0,72 1,80 126,00 0,60 18,80 18,80 2,40 3,00 0,24 3,00 25,00 20,00	5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№41 дошк 2016	
Виточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 82,6 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 0,57 0,7 5,25 82,6 2,5	10,38	8,10	14,65	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016	
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		688			24,39	20,66	88,22	635,07	10,03		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
Королевская ватрушка	посылка инт: Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок творожная начинка: Творог Сахарный песок Яйцо куриное посылка инт: Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок	150	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 18,00 4,25 7,80 4,25	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 18,00 4,25 7,80 4,25	18,44	10,96	53,76	404,00	0,28	ТТК	
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
Итого:		436			20,55	11,71	86,04	531,38	54,20		
ВСЕГО:		1728			61,57	58,27	249,39	1768,16	67,76		

День 4 -ый

День 4 -ый		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль поваренная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д	
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дали 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,48	111,65		№4 Дали 2016	
Итого:		404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22		
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											
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая масса прожаренной капусты морковь сахарный песок масло растительное соль поваренная	60	62,50 45,00 12,50 3,00 3,00 0,60	50,00 45,00 10,00 3,00 3,00 0,60	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016	
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	крупка гречневая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль поваренная бульон или вода	180	6,00 80,00 9,00 8,50 1,80 0,60 126,00	6,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016	
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль поваренная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №173 сб дошк 2012	
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль поваренная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	16,03	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
Компот из урюка	урюк сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дали +, 2012 табл 6 стр 144, Дали +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,34	89,19			
Итого:		700			21,15	20,25	83,96	609,35	40,62		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	70,32	0,02	№418 Дали 2016	
Плюс с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,31	№195 СБ шк 2017	
	крупка рисовая вода питьевая соль поваренная масло сливочное курага морковь изюм		39,00 82,50 0,60 15,00 15,30 37,50 7,70	39,00 82,50 0,60 15,00 15,00 30,00 7,50							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,75	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дали +, 2012	
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,23	№392 Дали 2010	
Итого:		546			7,38	10,44	82,16	454,42	0,89		
ВСЕГО:		1830			44,35	47,51	228,60	1528,33	44,27		

День 5 -ый

День 5 -ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК	200								
	суповая заправка (заключенная) или вермишель		16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						

Чай без сахара, с мармеладом	Масло сливочное	180/20	2,00	2,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	соль йодированная		1,00	1,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай ароматизированный	30/5/5	0,45	0,45	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		440			9,45	11,06	56,16	357,47	0,86	
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
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционные	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. СБ 2017
Суп гороховый с картофелем, с маковыми фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Картофель		47,88	36,00						
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		9,60	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тертая мясная		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк шк. №103, 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						
	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						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	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						
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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:		705			21,62	28,82	69,69	640,31	32,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	6,80	47,00	0,00	№300 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Залепанка творожная с молоком		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
сгущенным										
	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						
	сахар: панграсовые		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1788			63,20	65,13	195,98	1637,66	46,72	

2 неделя

День 6 -ый		Масса порции	Кал - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№180 сб дошк 2017	
	крупя гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	соль йодированная	180/6	0,50	0,50	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								
Батон нарезной	30,00	30,00									
Сыр	5,10	5,00									
Масло сливочное	5,00	5,00									
Итого:		409			14,78	15,56	57,55	430,43	2,90		
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											
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	50	51,00	50,00	0,55	0,10	1,50	11,00	5,75	№71, сб шк 2016	
Борщ со спелой капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№131 сб дошк 2016	
	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		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы			200							
цыплята - бройлеры в/м		107,30	101,20								
масса готовой мякоти птицы			44,00								
картофель		193,00	145,10								
лук репчатый		15,00	12,50								
морковь		7,50	6,30								
Масло сливочное		5,10	5,10								
соль йодированная		0,50	0,50								
вода питьевая		25,10	25,10								
Напиток из сухофруктов			180				0,60	0,08	16,81	71,52	0,65
сухофрукты	15,30	15,00									
Сахар	6,00	6,00									
Хлеб пшеничный	вода		183,00	183,00							гайд Сб стр 134, Дели т, 2012
Хлеб ржаной		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	гайд Сб стр 144, Дели т, 2012	
Итого:		682			22,78	16,11	74,10	840,88	17,85		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,09	18,18	76,22	0,02	№418 Дели 2016	
Вак бабаш с рисом и мясом		90			7,02	10,05	28,62	234,63		Согласно сборнику 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							
	крупя рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до готовности:			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							

Чай с сахаром, с яблоком	масло растительное	180/6/10	0,25	0,25	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		466			8,03	10,41	53,79	339,65	1,05	
ВСЕГО:		1737			50,81	46,58	193,00	1402,96	22,25	

День 7-ой

Дели 7-ой		Масса порции	Кал - во (в г)	Кал - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты		брутто	нетто	белки	жиры	угле-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 иодированная		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						№1 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		
	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										
Молоко кипяченное (молоко)	молоко	180		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 106, Дели +, 2012
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса протертой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшеницей крутой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 СБ дошк 2016
	крупа пшеница		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 иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		50			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		15,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
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						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	26,09	103,14	0,51	№312 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	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	17,84	89,19		
Итого:		695			19,42	17,64	88,67	597,21	34,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или малина)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,23	№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	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№199 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		486			17,31	25,80	35,85	448,01	90,32	
ВСЕГО:		1805			56,40	64,69	219,24	1715,08	128,25	

День 8 - ой

Дети 8 - ой		Ингредиенты	Масса порции	Кал - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Формы рецептур	
Наименование блюд и продуктов				брутто	нетто	белки	жиры	углады	Ккал			
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3	22,50	22,50	7,43	7,45	33,78	233,10	0,56	ТТК №5Д		
	Крупа геркулесовая		158,00	158,00								
	Молоко		2,50	2,50								
	Сахар		0,50	0,50								
	соль иодированная		3,00	3,00								
Какао с молоком		180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	58,74	1,43	№416 Дали 2016		
	Какао-порошок		6,00	6,00								
	Сахар		110,00	110,00								
	Молоко		80,00	80,00								
	Вода											
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дали 2010		
	Батон нарезной		5,00	5,00								
Итого:		404			13,39	15,14	60,14	403,52	2,29			
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												
Огурцы свежие порционные	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,93	6,00	2,45	№71 шк, СБ 2017		
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,34	№103, 104 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		3,60	3,60								
	соль иодированная		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 шк. №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									
Горьховое пюре		130	66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017		
	горех		0,50	0,50								
	соль йодированная		163,00	163,00								
	вода питьевая		2,40	2,40								
Компот из урюка		180	18,40	18,00	0,40	0,02	15,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016		
	урюк			28,80								
	масса отварных сухофруктов		6,00	6,00								
	сахар		183,00	183,00								
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дали т, 2012 табл 6 стр 144, Дали т, 2012		
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19				
Итого:		702			27,45	16,01	86,93	617,98	14,98			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Сок разлитой		180	180,00	180,00	0,90	0,00	16,18	76,32	0,02	№418 Дали 2016		
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	150	49,00	49,00	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016		

	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели -
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		546			13,62	9,14	60,26	377,32	0,23	
ВСЕГО:		1832			59,68	44,80	216,89	1490,82	18,04	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.) брутто	Кол - во (в г.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
					белки	жиры	Угле-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 иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			1,03	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 2010
	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										
Салат из моркови с сахаром	морковь свежая	60	75,00	60,00	0,78	0,06	4,74	23,40		№21 СБ дошк 2016
	сахар		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180/10			4,39	6,10	8,40	112,74	0,57	№94 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши		6,00	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						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БП)		63,30	46,20						
	соль иодированная		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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№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						
Кисель		180			0,54	0,09	16,13	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели -
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,54	89,19		2012
Итого:		677			20,85	17,16	86,80	597,23	2,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№180 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АЛ 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						
	говядина (котлетное мясо б/к)		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						

Чай с сахаром и лимоном	масло растительное для смазки изделий	180/6/7	0,30 1,00	0,30 1,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	масло растительное для смазки листа									
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		413			11,81	6,36	55,59	350,88	1,34	
ВСЕГО:		1674			50,93	41,02	218,03	1468,71	7,77	

День 10 - 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			
Омлет натуральный	ЗАВТРАК	180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00						
	молоко		72,00	72,00						
	масса омлетной смеси			186,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком	соль поваренная		0,50	0,50						
	масса готового омлета	180/6/10		180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоко		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		180,00	180,00						
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,66		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		411			19,13	34,36	25,65	487,97	1,37	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2-ой ЗАВТРАК	180			5,22	4,50	7,20	90,90	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	35	185,00	180,00						
	Кондитерское изделие		35	35,00	2,07	1,65	26,25	125,10	0,06	табл 6 стр 38, Дели 7, 2012
	пряники				7,29	6,15	33,45	218,10	1,28	
Итого:		215			7,29	6,15	33,45	218,10	1,28	
Помидоры свежие порционно	ОБЕД	50			0,55	0,10	1,60	11,00	8,75	№71, сб дошк 2016
	помидоры свежие		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупя 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 поваренная		0,60	0,60						
	бульон		132,00	132,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	айце		0,95	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль поваренная		0,10	0,10						
Капуста тушеная с мясом	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		7,00	7,00						
	капуста свежая	185	165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	26,82	ТТК, сб дошк 2012
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,60						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
Компот из свежих фруктов	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль поваренная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	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, Дели 7, 2012
Итого:		657			15,30	17,66	54,75	453,92	47,93	
Сек разливной	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	180,00	180,00	0,90	0,00	13,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						

	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,58	31,38	41,92	№399 об дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		516			18,22	15,76	63,93	467,90	44,28	
ВСЕГО:		1 799			59,93	73,92	177,78	1617,89	94,84	
ИТОГО за 10 дней		17865			566,45	559,21	2156,21	16021,21	485,44	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1787			56,64	55,92	215,62	1602,12	48,54	

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., Мопильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
 - 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., Мопильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 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(13% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (10% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%