



Руководитель дошкольной образовательной организации

Наименование блюд и продуктов

Наименование блюд и продуктов

	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай вессовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		465			14,18	7,43	50,33	327,32	24,88	
ВСЕГО:		1556			52,13	40,99	207,07	1422,75	46,60	

День 2- ой

День 2- ой																		
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур								
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал`	С									
ЗАВТРАК																		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д								
	Крупа полбяная		18,00	18,00														
	Молоко		70,00	70,00														
	вода		53,00	53,00														
	Сахар		2,00	2,00														
	соль иодированная		0,40	0,40														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Какао-порошок		2,00	2,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016								
	Батон нарезной		25,00	25,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016								
	кисломолочный напиток		155,00	150,00														
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45									
ОБЕД																		
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. Сб 2017								
	огурцы свежие		30,60	30,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016								
	капуста свежая		15,00	12,00														
	картофель		15,96	12,00														
	морковь		9,38	7,50														
	лук репчатый		7,14	6,00														
	свекла		30,72	24,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
	сахар		0,15	0,15														
	томатная паста		1,50	1,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	бульон		120,00	120,00														
	сметана		5,00	5,00														
	Азу-по-татарски с отварной говядиной			150									14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
			Говядина (лопатка б/к)								48	48						
соль иодированная		0,3	0,3															
масса отварной говядины			30															
Картофель		133	100															
томатная паста		4	4															
Лук репчатый		18	15															

Компот из свежих яблок	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
	яблоки свежие	150	28,50	25,00	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			20,44	20,20	68,78	544,36	16,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№245 СБ дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	сахар		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		415			19,63	14,56	49,48	403,78	5,20	
ВСЕГО:		1469			53,76	52,18	171,31	1375,42	24,38	

День 3 - ий

День 3 - пп											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТГК №7Д	
	Крупа рисовая		10,00	10,00							
	Крупа пшенная		7,50	7,50							
	Молоко		75,00	75,00							
	Вода		48,00	48,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Итого:	359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		40			0,52	0,04	3,16	15,60		№21 Сб дошк 2016	
	морковь свежая		50,00	40,00							
	сахар		0,40	0,40							
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016	
	Картофель		66,50	50,00							
	Крупа перловая		6,00	6,00							
	Морковь		7,50	6,00							
	Лук репчатый		3,57	3,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	огурцы соленые		18,20	10,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	бульон		114,00	114,00							
	Сметана		6,00	6,00							
	Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
		цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						

	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		563			17,64	15,21	77,85	515,87	5,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарины)										
Итого:		460			18,21	25,26	56,64	529,76	74,88	
ВСЕГО:		1552			50,73	63,32	200,07	1577,13	83,31	

Чай с сахаром и лимоном	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		170/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		170,00	170,00						
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			6,87	10,31	40,71	286,71	3,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	10,25	№21, Сб дошк 2016
	капуста свежая		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гречками	соль иодированная		0,40	0,40						
		150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох		12,24	12,00						
	морковь		9,37	7,50						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	гречки :			10,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
		50/2			8,69	6,20	8,09	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		58,50	38,00						
	или фарш куриный		39,90	38,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
Тюре Картофельное	масло сливочное		2	2						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
Компот из свежих фруктов	соль иодированная		0,45	0,45						
		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	сахар		5,00	5,00						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		587			20,95	16,16	81,16	564,57	34,89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Гарфтели рыбные в сметанно-томатном соусе		40/20			5,48	1,32	5,02	54,02	0,98	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026
	минтай ПБГ с/м		36,00	26,00						
	или фарш рыбный		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			6,00						
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,40	0,40						

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	48,00 1,50 40,00 20,00 5,00 1,50 15,00 1,00 0,16	48,00 1,50 40,00 20,00 5,00 1,50 15,00 1,00 0,16	2,65	1,77	25,86	134,03	№304 сб шк 2017
Чай без сахара, с мармеладом	170/10	39,60 0,50 240,00 2,00	39,60 0,50 240,00 2,00	0,07	0,02	11,93	48,15	0,02 ТТК
Хлеб пшеничный	25	0,40 170,00 15,00	0,40 170,00 15,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	25,00	25,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00 №386 СБ дошк 2016
Итого:	477			10,50	3,70	64,90	341,95	11,00
ВСЕГО:	1592			44,86	34,18	206,83	1335,43	49,47

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупa гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	соль иодированная	180/6	0,40	0,40	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. С6 2017
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной	огурцы свежие		30,60	30,00						
		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Гуляш из отварной говядины			30/30						
говядина лопатка б/к		48,00	48,00							
соль йодированная		0,30	0,30							
масса отварной говядины			30,00							
морковь		13,13	10,50							
лук репчатый		6,36	5,30							
вода питьевая		22,50	22,50							
томатная паста		0,90	0,90							
мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
масло растительное		2,00	2,00							
соль йодированная		0,15	0,15							

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:	542			17,62	19,05	56,30	472,47	9,00	
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сушари папировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок в инд.упаковке	125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	420			17,45	11,90	58,37	408,20	3,73	
ВСЕГО:	1471			50,70	47,64	168,95	1311,03	15,71	

День 7 - ой

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	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	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2017
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,52	0,04	3,16	15,60		№21 Сб дошк. 2016
	морковь свежая		50,00	40,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		10,5	10,5						
	мука пшеничная на подпыл		0,72	0,72						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса подсушенной лапши		12	12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Масло растительное		3	3						

Птица, тушеная в соусе с овощами	Бульон соль йодированная	150	143 0,6	143,00 0,6						№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						№372 Сб дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
Компот из свежих яблок	морковь		32,0	25,6						№342 сб шк 2017
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом	150		120,0	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	табл 6 стр 144, Дели
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	вода	35	153,00	153,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
			35,00	35,00						
Итого:		525			17,83	14,28	57,79	438,23	25,34	
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		50/2		7,58	3,9	5,14	85,7	1,64	№274 СБ дошк 2016
	минтай ПБГ с/м		60,80	42,50						№147 сб шк 2017
	или фарш минтая		44,50	42,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	молоко		3,75	3,75						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Картофель запеченный	масса готового шницеля			50,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	масло сливочное	120	2,00	2,00	3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	
	картофель		231,60	174,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	соль йодированная	20	0,30	0,30	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№399 сб дошк 2016
			20,00	20,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№386 СБ дошк. 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	вода	100	150,00	150,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
			100,00	100,00						
Итого:		447			13,27	11,74	55,66	388,25	104,04	
ВСЕГО:		1506			42,56	40,16	159,18	1185,13	132,67	

День 8 - ой

День 8 - ой												
Наименование блюд и продуктов		Ингридиенты	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		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д	
	Крупа геркулесовая			18,00	18,00							
	Молоко			123,00	123,00							
	Сахар			2,00	2,00							
	Соль йодированная			0,40	0,40							
	Какао с молоком	Масло сливочное		180/6	3,00	3,00						№416 Дели 2016
		Какао-порошок			2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
		Сахар			6,00	6,00						
		Молоко			110,00	110,00						
		Вода			80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным			25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной			25,00	25,00							
	Масло сливочное			5,00	5,00							
Итого:			359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10		
Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток			155,00	150,00							
	сахар			2,00	2,00							
Итого:			152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
Помидоры свежие порционно	ОБЕД		30			0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	№71, сб шк 2016	
	помидоры свежие			30,60	30,00							

Ци со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
капуста свежая		37,50	30,00						
картофель		23,94	18,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50						
или фарш говяжий		29,93	28,50						
лук репчатый		18,00	15,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса пассерованного лука			7,50						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
вода питьевая		9,00	9,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
масса полуфабриката			54,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса готовых тефтелей			45,00						
соус томатный:									
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,68	0,68						
мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
морковь		1,13	0,90						
лук репчатый		0,54	0,45						
томатная паста		0,95	0,95						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа		52,40	52,40						
вода питьевая		78,10	78,10						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
вода питьевая		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	572			19,53	14,00	79,07	525,75	15,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Шанежка наливная с яйцом	50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 1320, сборник рецептур, 1998
мука пшеничная		25,00	25,00						
мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
сахарный песок		1,50	1,50						
Масло сливочное		1,20	1,20						
яйцо		1,56	1,30						
соль иодированная		0,40	0,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
Вода		10,00	10,00						

масса теста			39,00						
яйцо		14,40	12,00						
сметана		5,00	5,00						
масло растительное		0,10	0,10						
сахарный песок		0,40	0,40						
Сок в инд.упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	535			22,33	13,86	87,33	555,28	4,23	
ВСЕГО:	1618			57,59	45,43	224,48	1538,97	22,57	

День 9- ый

День 9-ый																		
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов								
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С									
			брутто	нетто				Ккал										
ЗАВТРАК																		
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д								
	Крупа манная		18,00	18,00														
	Молоко		123,00	123,00														
	Сахар		2,00	2,00														
	соль иодированная		0,40	0,40														
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016								
	Батон нарезной		25,00	25,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		359			9,19	11,35	46,01	323,52	2,20									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016								
	кисломолочный напиток		155,00	150,00														
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45									
ОБЕД																		
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016								
	свекла		48,64	38,00														
	масло растительное		2,40	2,40														
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,26	№86 сб дошк 2016								
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00														
	масса отварного филе индейки			10,00														
	крупа пшенная		9,00	9,00														
	картофель		60,00	45,00														
	морковь		7,50	6,00														
	лук репчатый		7,14	6,00														
	масло растительное		1,50	1,50														
	соль иодированная		0,5	0,5														
	бульон или вода		105,00	105,00														
	Котлеты рубленые из индейки			50									8,35	9,68	8,23	154,00	0,09	СБ дошк. №322, 2016
			филе индейки с/м (филе грудок или бедра)								37,00	37,00						
Хлеб пшеничный		10,00	10,00															
Вода		13,00	13,00															
соль иодированная		0,50	0,50															
сухари панировочные		3,50	3,50															
масса полуфабриката			62,50															
масло растительное		1,50	1,50															
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным			110/2				4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017						
		макаронные изделия			38,50	38,50												
	Вода питьевая	231,00		231,00														
	Соль йодированная	0,45		0,45														
	Масло сливочное	2,00		2,00														
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК								
	Кисель-концентрат		17,50	17,50														
	Сахар		5,00	5,00														
	вода		150,00	150,00														
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели								
Итого:		547			19,46	21,12	65,64	541,07	8,85									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Котлеты рыбные с маслом сливочным		50/2			6,43	4,86	5,61	85,83	0,33	№234 сб шк 2017								
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	хлеб пшеничный		9,00	9,00														
	молоко		13,00	13,00														

Люре картофельное	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016	
Хлеб пшеничный	Картофель		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль иодированная		0,45	0,45							
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012	
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
	Итого:	452			11,40	9,08	45,08	307,41	77,10		
	ВСЕГО:	1 508			44,40	45,30	163,03	1248,00	88,60		

День 10 - ый

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	170/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	170,00	170,00						№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016
	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с изюмом		40			0,55	0,56	5,94	31,32	1,83	№43, с6 дошк 2016
	морковь		45,00	36,00						
	масса припущенной моркови			33,00						
	изюм		4,80	4,70						
	масса набухшего изюма			7,00						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	сахарный песок		0,20	0,20						
		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 с6 дошк 2016
	крупа рисовая		5,00	5,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	томатная паста		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		138,00	110,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			100,00						
	лук репчатый		10,80	9,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			4,50						

Компот из свежих фруктов	говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
	или фарш говяжий		39,50	37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			12,81	12,96	48,68	374,29	33,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
Омлет натуральный с сыром		130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		580			16,67	15,49	56,56	453,27	78,25	
ВСЕГО:		1644			42,62	47,55	174,91	1331,22	114,05	
ИТОГО за 10 дней		15502			499,77	467,45	1887,44	13824,99	611,08	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1550			49,98	46,75	188,74	1382,50	61,11	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба морожена 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%