



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации
Хайдушиова И.И.

Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Название блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
брутто	нетто									
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	7,44 8,07 33,80			238,71	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			13,90 16,31 59,64			442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (капка, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22 4,50	10,19		102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		183			5,22 4,50	10,19		102,00	1,26	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45 2,35 2,97			34,80		№54 дошк. Сб 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	цыплята-бройлеры потр с/м масса отварной мякоти птицы картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клетки мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180/10	24,30 79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	23,00 10,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	5,44 5,30 13,53		133,43	4,38	№91сб 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	50,25 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	11,97 3,91 5,87		106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016	
Пирог 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	
Пюре 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		30	30,00	30,00	2,28 0,24 14,76		70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31 0,42 13,87		69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012	

ПОЛДНИК		130/20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Запеканка творожная с молоком 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						
сухари панировочные	5,20	5,20						
соль иодированная	0,65	0,65						
молоко сгущенное	20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6							
чай весовой	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
сахар	6,00	6,00						
вода	180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	436		24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:	1733		69,69	58,08	205,33	1637,58	36,38	

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)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	крупа полбяная	180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	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	какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404				10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	сахар		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	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 иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к	40/40	64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	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	гречневая крупа	130/3	61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	710			26,56	23,10	107,57	752,33	12,14	
ПОЛДНИК									
Элеш с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур блюд и
мука пшеничная		30,80	30,80						
в том числе на подпыл		1,20	1,20						
сахарный песок		0,80	0,80						
масло сливочное		5,00	5,00						
яйцо куриное		6,00	5,00						
сметана		12,50	12,50						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			52,00						
цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
картофель		34,58	26,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
соль		0,80	0,80						
масса фарша			72,00						
яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан ,или мандарин)									
Итого:	393			12,53	14,53	49,53	367,48	12,83	
ВСЕГО:	1707			50,86	53,17	233,04	1614,39	31,26	

День 3 - ий

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			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	крупа рисовая крупа пшененная 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 №7Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой сахар молоко вода	180/6	0,45 6,00 92,00 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 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				14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катьик, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к масса прогретой капусты морковь соль иодированная сахарный песок масло растительное	60	62,50 45,00 12,50 0,60 3,00 3,00	50,00 45,00 10,00 0,60 3,00 3,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
Суп картофельный с куриными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый масло растительное бульон соль иодированная фрикадельки куриные: цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо куриное вода питьевая соль йодированная	180/10	106,40 9,00 8,56 1,80 126,00 0,70 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	80,00 7,20 7,20 1,80 126,00 0,70 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек			14,30 10,00						

Птица тушеная с овощами по-татарски	40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
		цыплята-бройлеры потр с/м	97,20	92,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса отварной мякоти птицы		40,00					
		лук репчатый	26,40	22,00					
		морковь	12,50	12,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		бульон	10,00	10,00					
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
		макаронные изделия	45,50	45,50					
		вода	275,00	275,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		масло сливочное	3,00	3,00					
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		кисель-концентрат	21,00	21,00					
		сахар	6,00	6,00					
		вода	180,00	180,00					
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	668			21,66	23,84	75,32	619,48	31,51	
		ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
		шиповник	18,40	18,00					
		сахар	6,00	6,00					
		вода	180,00	180,00					
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	406			19,83	29,24	53,84	558,34	44,20	
ВСЕГО:	1663			61,09	71,41	202,50	1715,51	78,47	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3					6,04	5,54	30,04	214,80
	крупа ячневая		22,50	22,50						ТТК №10Д
	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
	кофейный напиток		2,50	2,50						1,17 №414 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5					2,29	4,50	15,49	111,68
	батон нарезной		30,00	30,00						№1 Дели 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60					0,65	3,1	3,86	46,02
	свекла		61,50	48,00						№36 дошк. 2016
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10					4,22	2,33	8,77	76,57
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						5,99 №86 сб дошк 2016
	масса отварной говядины			10,00						
	крупа пшеничная		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						
Котлеты рыбные		70					8,99	4,26	7,82	101,72
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						0,46 №234 сб шк 2017
	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						

Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
картофель		22,12	21,00						
молоко		5,00	5,00						
масло сливочное		0,52	0,52						
соль иодированная		3,00	3,00						
Компот из урюка	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		6,00	6,00						
масса отварных сухофруктов		183,00	183,00						
вода									
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	713			22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
ПОЛДНИК									
Вак балиш с рисом и мясом	90	31,00	31,00	7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно соорника рецептур олад и кулинарных изделий татарской кухни 1907
мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
мука пшеничная в/с		3,10	2,60						
яйцо куриное		2,60	2,60						
масло сливочное		1,00	1,00						
сахарный песок		12,50	12,50						
молоко		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
соль йодированная		50,00							
масса теста		23,50	22,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
или фарш говяжий		6,00	6,00						
крупа рисовая		15,00							
масса сваренного риса до полуготовности		7,80	6,50						
лук репчатый		7,50	7,50						
масло сливочное		0,50	0,50						
соль йодированная		50,00							
выход фарша		1,20	1,00						
яйцо куриное		1,00	1,00						
масло сливочное		0,25	0,25						
масло растительное		0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10	6,00	6,00						
чай весовой		11,40	10,00						
сахар		180,00	180,00						
яблоки свежие									
вода									
Итого:	286			7,13	10,41	35,61	263,33	1,03	
ВСЕГО:	1603			41,38	39,94	198,48	1339,38	32,05	

День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
крупа манная		158,00	158,00							
молоко		2,50	2,50							
сахар		0,50	0,50							
соль иодированная		3,00	3,00							
Чай без сахара, с мармеладом		180/20	0,09	0,02	23,84			96,30	0,03	ТТК
чай весовой		0,45	0,45							
вода питьевая		180,00	180,00							
мармелад		30,00	30,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5	3,61	5,83	15,49			128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
батон нарезной		30,00	30,00							
сыр		5,10	5,00							
масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катьык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60	0,75	0,06	6,97			31,38	2,88	№42, сб шк 2017
морковь		72,00	57,60							
сахар		3,00	3,00							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10	5,95	4,97	11,98			126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00							
горох колотый		16,20	16,00							
лук репчатый		12,80	10,00							
морковь		9,60	8,00							
соль иодированная		4,00	4,00							

		масло растительное	0,70	0,70					
		вода питьевая	140,00	140,00					
		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					
Тефтели мясные	70				8,10	7,29	7,87	129,44	0,06
		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
		картофель	66,50	50,00					
		морковь	30,00	24,00					
		масса запеченной моркови		22,00					
		лук репчатый	24,00	20,00					
		масса припущеного лука		16,00					
		капуста свежая	41,00	32,75					
		масса припущеной капусты		30,00					
		соль йодированная	0,75	0,75					
		масло растительное	5,00	5,00					
		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
		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 ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	685			19,84	28,55	61,91	598,87	32,45	
ПОЛДНИК									
Плов с сухофруктами	150				4,14	10,185	43,2	283,5	0,84
		крупа рисовая	39,00	39,00					
		вода питьевая	82,50	82,50					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		масло сливочное	15,00	15,00					
		курага	15,30	15,00					
		морковь	37,50	30,00					
		изюм	7,70	7,50					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6,00	6,00					
		лимон	8,00	7,00					
		Вода	180,00	180,00					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	473			6,95	10,86	73,99	427,48	13,67	
ВСЕГО:	1761			41,16	55,05	211,86	1529,72	47,72	

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	брутто	нетто	белки	жиры			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	200				4,76	5,60	10,36	110,80	0,91
		молоко	140,00	140,00					
		вода	70,00	70,00					
		масло сливочное	2,00	2,00					
		клецки:		25,00					
		мука пшеничная	7,70	7,70					
		масло сливочное	0,90	0,90					
		яйцо куриное	2,64	2,20					

Какао с молоком	вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180/6	12,00 0,23 22,50 25,00	12,00 0,23 22,50 25,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	какао-порошок сахар молоко вода батон нарезной масло сливочное	30/5	2,00 6,00 110,00 80,00 30,00 5,00	2,00 6,00 110,00 80,00 30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		421			10,72	13,29	36,72	313,26	2,34	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к масса прогретой капусты морковь соль йодированная сахарный песок масло растительное	60	62,50 45,00 12,50 0,60 3,00 3,00	50,00 45,00 10,00 0,60 3,00 3,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
Рассольник ленинградский, со сметаной	картофель крупа перловая морковь лук репчатый масло растительное огурцы соленые соль йодированная бульон сметана	180/7	79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	1,61	4,56	8,84	86,94	6,05	№82 сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь лук репчатый масло растительное масса припущеного лука соль йодированная яйцо мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,90 57,89 16,53 18,00 1,50 0,57 0,84 5,25 2,60	55,13 55,13 13,12 15,00 1,50 0,57 0,70 5,25 2,60	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль йодированная 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
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			22,37	22,61	105,89	702,93	26,40	
	ПОЛДНИК									
Расстегай с рыбой	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл сахар масло сливочное соль йодированная дрожжи сухие вода масса теста минтай ПБГ с/м масса готовой рыбы лук репчатый масса пассированного лука мука пшеничная масло сливочное соль йодированная масса фарша рыбного масса полуфабриката масло растительное для смазки листов	100	50,00 2,00 2,50 2,50 0,50 0,20 21,50 75,00 57,00 33,60 6,00 2,52 0,40 4,00 0,50 40,00 115,00 0,40	50,00 2,00 2,50 2,50 0,50 0,20 21,50 75,00 41,00 33,60 5,00 2,52 0,40 4,00 0,50 40,00 115,00 0,40	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
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	0,03	№376 Дели 2016
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012

Итого:	386			13,06	10,02	52,02	340,10	10,18	
ВСЕГО:	1702			47,15	45,91	214,83	1441,09	42,92	

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	крупа пшено молоко вода сахар соль иодированная масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
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 маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Итого:		404			10,31	12,24	50,76	370,50	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с сахар масло растительное	50	77,60 1,00 3,00	46,50 1,00 3,00	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла масло растительное сахар томатная паста соль иодированная бульон сметана	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь масло сливочное соль йодированная вода питьевая	200	107,30	101,20 44,00 193,00 15,00 7,90 5,10 0,80 25,10	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
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	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 154, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой сахар яблоки свежие вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1657			50,97	58,21	174,63	1450,18	20,21	

День 8- ой

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						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
молоко		92,00	90,00						
вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (капык, кефир, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
капуста квашенная		57,90	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
крупа гречневая		6,00	6,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		9,00	7,20						
лук репчатый		8,60	7,20						
масло растительное		1,80	1,80						
соль 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 йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые из рыбы	80			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		18,00	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 с маслом сливочным	140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
картофель		159,60	119,70						
молоко		22,12	21,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
вода питьевая		6,00	6,00						
сахар		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	678			19,05	19,01	75,08	552,66	35,71	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 Сб дошк 2016
макаронные изделия		49,00	49,00						
вода		294,00	294,00						
соль 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 +, 2012
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:	1628			48,90	45,33	181,39	1355,18	127,72	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71
	крупа геркулесовая				158,00	158,00				
	молоко				2,50	2,50				
	сахар				0,50	0,50				
	соль йодированная				3,00	3,00				
	масло сливочное									
Какао с молоком		180/6					3,67	3,19	10,87	90,78
	какао-порошок				2,00	2,00				
	сахар				6,00	6,00				
	молоко				110,00	110,00				
	вода				80,00	80,00				
Бутерброд с маслом сливочным		30/5					2,29	4,50	15,49	111,68
	батон нарезной				30,00	30,00				
	масло сливочное				5,00	5,00				
Итого:		404					13,40	15,76	60,16	441,17
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00
Итого:		200					1,00	0,00	20,20	84,80
ОБЕД										
Винегрет овощной		60					0,84	6,02	4,37	75,06
	картофель				20,64	15,00				
	свекла				15,30	12,00				
	морковь				11,40	9,00				
	капуста квашенная				17,25	12,00				
	лук репчатый				10,71	9,00				
	масло растительное				3,60	3,60				
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7					3,24	5,19	5,07	84,80
	капуста свежая				45,00	36,00				
	картофель				28,73	21,60				
	морковь				9,00	7,20				
	лук репчатый				8,57	7,20				
	масло растительное				4,00	4,00				
	соль 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
	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					10,00				
	репчатого									
	хлеб пшеничный				8,00	8,00				
	вода питьевая				12,00	12,00				
	соль иодированная				0,60	0,60				
	мука пшеничная в/с				4,00	4,00				
	масса полуфабриката					72,00				
	масло растительное				2,00	2,00				
	масса готовых тефтелей					60,00				
	соус томатный:									
	вода питьевая				20,00	20,00				
	масло сливочное				0,90	0,90				
	мука пшеничная в/с				0,90	0,90				
	морковь				1,50	1,20				
	лук репчатый				0,72	0,60				
	томатная паста				1,25	1,25				
	масло растительное				0,30	0,30				
	соль иодированная				0,20	0,20				
	сахар				0,20	0,20				
	масса готового соуса					20,00				
Гороховое пюре		130					11,79	2,96	30,29	196,94
	горох				66,30	65,00				
	соль йодированная				0,50	0,50				
	вода питьевая				163,00	163,00				
	масло сливочное				2,40	2,40				
Компот из свежих яблок		180			34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14
	яблоки свежие				6,00	6,00				

Хлеб ржаной	вода	40	183,00 40,00	183,00 40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	ПОЛДНИК	687			25,83	21,89	89,02	665,07	10,88	
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник нац. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подсып		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	сметана		37,50	37,50						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	яйцо куриное		14,40	12,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		361			5,55	8,86	46,87	291,38	10,18	
ВСЕГО:		1652			45,79	46,50	216,25	1482,42	27,35	

День 10- й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,65	64,41	428,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катьяк, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса подсущенной лапши			16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		84,90	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущеного лука			8,00						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,60						
	масло растительное		2,60	2,60						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК

кисель-концентрат		21,00	21,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	665			19,63	20,91	89,87	626,88	24,60	
ПОЛДНИК									
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						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
вода		180,00	180,00						
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:	443			17,24	15,94	55,10	433,68	13,17	
ВСЕГО:	1697			53,90	55,00	216,93	1580,91	40,38	

День 11 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупа пшеничная	180/3			22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16
	молоко		90,00	90,00						0,86
	вода		68,00	68,00						ТТК № 9Д
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20			0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30
	вода питьевая		180,00	180,00						0,03
	мармелад		30,00	30,00						ТТК
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5			30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68
	масло сливочное		5,00	5,00						№1 Дели 2010
Итого:	418				10,12	10,12	79,14	449,14	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50			80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80
	масло растительное		2,50	2,50						№10 Сб дошколь. 2016
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	крупа рисовая	180/10			6,00	6,00	4,22	2,33	8,77	76,57
	картофель		80,00	60,00						5,99
	морковь		9,00	7,20						№86 сб дошк 2016
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	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	капуста свежая	185			165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10
	вода питьевая		30,00	30,00						25,62
	масса тушеной капусты				120,00					TTK №647 от 24.08.2022
	лук репчатый		13,20	11,00						
	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						

масло сливочное	0,84	0,84						
мука пшеничная в/с	0,84	0,84						
морковь	1,50	1,20						
лук репчатый	0,43	0,36						
томатная паста	1,08	1,08						
масло растительное	0,24	0,24						
соль иодированная	0,18	0,18						
сахар	0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов	180		0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
яблоки свежие	27,40	24,00						
апельсин	9,00	6,00						
лимон	6,66	6,00						
вода	183,00	183,00						
сахар	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00
Итого:	675		19,41	16,62	67,87	512,79	39,01	
ПОЛДНИК								
Эч-помак с мясным фаршем	100		11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
мука пшеничная	31,00	31,00						
мука пшеничная на 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						
масло растительное для смазки								
изделий	0,30	0,30						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Напиток из шиповника	180/6		0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
шиповник	18,40	18,00						
сахар	6,00	6,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого:	386		12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:	1 679		43,24	33,54	219,89	1389,11	147,82	
								табл 9 стр 184, Дели +, 2012

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидккая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа 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						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		398			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катьик, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох		16,20	16,00						
	морковь		12,80	10,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						

Азу-по-татарски с отварной говядиной	бульон гренки: хлеб пшеничный	200	140,00 10,00 18,75 15,75	140,00 64,00 0,40 40,00 180,00 24,00 45,50 5,00 10,00 160,00	18,79 20,97 19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022	
	говядина (лопатка б/к) соль иодированная масса отварной говядины		64,00 0,40 40,00						
	картофель лук репчатый огурцы соленые томатная паста		180,00 24,00 45,50 5,00	135,00 20,00 25,00 5,00					
	масло растительное масса овощей		10,00 160,00	10,00 18,40	0,40 18,00	16,60	68,20	2,44 №394 сб дошк 2016	
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов вода питьевая сахар	180	6,00 183,00	28,80 6,00 183,00					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57 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:		690		30,17	29,32	90,96	759,87	16,52	
Королевская ватрушка	ПОЛДНИК посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок творожная начинка: творог сахарный песок яйцо куриное посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок соль иодированная вода питьевая масло сливочное	150	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 18,00 4,25 7,80 4,25 0,50 240,00 2,00	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 15,00 4,25 7,80 4,25 0,50 240,00 2,00	18,44	10,96	58,36	404,00	TTK
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой сахар яблоки вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03 №412 Дели 2016
Итого:		346		18,55	11,02	65,35	432,70	1,03	
ВСЕГО:		1614		67,40	59,07	221,42	1697,91	20,95	
ИТОГО за 12 дней		20096		621,52	621,22	2496,54	18233,39	653,23	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1675		51,79	51,77	208,05	1519,45	54,44	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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(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%

