

Утверждено

Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Харламова Т.Р.



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

Согласовано

Руководитель дошкольного образовательной

организации
С.В. Сидорова



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	углеиды			Ккал
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	33,86	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 (катык, 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 клецки: 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 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 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 1,25 0,40 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
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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	табл 6 стр 134, Делж +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Делж +, 2012

Ф.И.О. и должность, инициалы

Итого:		705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	ПОЛДНИК	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	творог		121,55	119,20						
	крупа манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 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	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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	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						№416 Дели 2016
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	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	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		
	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		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	сахар		3,00	3,00						№63 сб дошк 2016
		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	
	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						
	Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	
говядина лопатка б/к			64,00	64,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
масса отварной говядины				40,00						
морковь			17,50	14,00						
лук репчатый			8,50	7,10						
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
	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 шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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									
Энш 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	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупа рисовая		13,50	13,50						
	крупа пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное		3,00	3,00						
		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		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:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, 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 свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	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						

Птица тушеная с овощами по-татарски	масса полуфабриката фрикаделек	40/30		14,30	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	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						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	бульон	10,00	10,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 С6 дошк 2016	
	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Кисель	масло сливочное	3,00	3,00	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	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК		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						
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	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	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 ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупка 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						
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			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		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины		10,00	10,00						
	крупка пшенная		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	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						

Пюре картофельное с маслом сливочным	молоко	18,20	18,20							
	сухари панировочные	7,00	7,00							
	масса полуфабриката		81,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	картофель	159,60	119,70							
	молоко	22,12	21,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
	соль йодированная	0,52	0,52							
	масло сливочное	3,00	3,00							
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	урюк	18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
		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			7,02	10,35	28,62	234,63		См. также: кулинария, рецепты, рецепты и кулинарные рецепты татарской
	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							
	крупа рисовая	6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности		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							
	масло растительное	0,25	0,25							
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			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 свежие	11,40	10,00							
	вода	180,00	180,00							
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 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		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 (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										
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						

Тфтели мясные	горох колотый		16,20	16,00							
	лук репчатый		12,80	10,00							
	морковь		9,60	8,00							
	соль йодированная		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							
Рагу из овощей	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 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							
		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
Компот из свежих фруктов	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							
	соус:										
	вода		40,00	40,00							№366, сб дошк 2016
	масло сливочное		1,80	1,80							
	мука пшеничная		1,80	1,80							
Хлеб ржаной	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							
		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							
Итого:	сахар		6,00	6,00							
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
		685			19,84	28,55	61,91	598,87	32,45		
Плов с сухофруктами	ПОЛДНИК										
		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017	
	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							
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
		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							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№385 СБ дошк. 2016	
		473			6,95	10,86	73,99	427,48	13,67		
	Итого:										
	ВСЕГО:	1761			41,16	55,05	211,86	1529,72	47,72		

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105,128 сб дошк 2016
молоко		140,00	140,00						
вода		70,00	70,00						
масло сливочное		2,00	2,00						

Какао с молоком	клетки:			25,00						
	мука пшеничная		7,70	7,70						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	яйцо куриное		2,64	2,20						
	вода		12,00	12,00						
	соль йодированная		0,23	0,23						
	масса теста			22,50						
	масса готовых клешек			25,00						
Бутерброд с маслом сливочным	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	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной	масло сливочное		30,00	30,00						
			5,00	5,00						
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		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной	масло растительное		3,00	3,00						
		180/7			1,61	4,56	8,84	86,94	6,05	№82 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупа перловая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		4,76	4,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	бульон		132,00	132,00						
Биточки "Домашние"	сметана		7,00	7,00						
		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 припущенного лука			8,00						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,60						
	масло растительное		2,60	2,60						
		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
Компот из свежих яблок	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		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		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,00	50,00						
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		21,50	21,50						
	масса теста			75,00						
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
	масса готовой рыбы			33,60						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса пассированного лука			2,52						
	мука пшеничная		0,40	0,40						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса фарша рыбного			40,00						
	масса полуфабриката			115,00						
Чай с сахаром	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
Чай с сахаром	чай весовой		0,45	0,45						

сахар		6,00	6,00						
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:	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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д		
	крупка пшеничная		22,50	22,50								
	молоко		90,00	90,00								
	вода		68,00	68,00								
	сахар		2,50	2,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное		3,00	3,00						№414 Дели 2016		
	кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17			
	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		№1 Дели 2016		
	батон нарезной		30,00	30,00								
	масло сливочное		5,00	5,00								
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		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016		
	кукуруза к/с		77,60	46,50								
	сахар		1,00	1,00								
	масло растительное		3,00	3,00								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, 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								
	масло растительное		0,20	0,20								
	сахар		2,00	2,00								
	томатная паста		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			15,67	10,64	19,60	236,20		0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20							
масса готовой мякоти птицы				44,00								
картофель			193,00	145,10								
лук репчатый			15,00	12,50								
морковь			7,90	6,30								
масло сливочное			5,10	5,10								
соль йодированная			0,80	0,80								
вода питьевая			25,10	25,10								
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016		
	сухофрукты		15,30	15,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода		183,00	183,00								
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		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 йодированная		0,40	0,40								
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			150,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00			
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			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 свежие		11,40	10,00								
Кондитерское изделие	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012		
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40				
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31			
ВСЕГО:		1657			50,97	58,21	174,63	1450,18	20,21			

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-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						
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						
Бутерброд с маслом сливочным	вода	30/5	90,00	90,00	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 (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										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	капуста квашенная	180/10	57,90	40,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
	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								
Биточки рубленые из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек	80		14,30	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	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						
Пюре картофельное с маслом сливочным	масса полуфабриката	140/3		94,40	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						
Компот из урюка	масло сливочное	180	3,00	3,00	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

щиловник		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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	крупка геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	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		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			13,40	15,76	60,16	441,17	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										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	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	9,54	№73, сб 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		4,00	4,00						
	соль йодированная		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 йодированная		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 дошкольн. №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 йодированная		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 йодированная		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		№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00						

Компот из свежих яблок	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		687			25,83	21,89	89,02	665,07	10,88	
ПОЛДНИК										
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник спец. блюд и кулинарных изделий стр 165 Елшань, 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подпыл		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 йодированная		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		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:		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- 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	
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 (катык, 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 подсушенной 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 припущенного 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						
Кисель	соль йодированная	180	0,35	0,35	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 апельсины, 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 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	крупа пшеничная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
Чай без сахара, с мармеладом	соль иодированная	0,50	0,50	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК	
	масло сливочное	3,00	3,00							
	чай весовой	0,45	0,45							
Бутерброд с маслом сливочным	вода питьевая	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	мармелад	30,00	30,00							
	батон нарезной	30,00	30,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
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	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	масло растительное		2,50	2,50	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая	6,00	6,00							
	картофель	80,00	60,00							
	морковь	9,00	7,20							
	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	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08 2022		
масса готовых фрикаделек		10,00								
Капуста тушеная с мясом		185								
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый	13,20	11,00							

Компот из свежих фруктов	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							
Хлеб пшеничный	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		40	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +,
Итого:		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +,
2012										
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от-23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на 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	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
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	

День 12 - ый

День 12 - вы										
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	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая 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						
Чай с молоком, сахаром	соль иодированная		0,50	0,50						№413 сб дошк 2016
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	молоко		92,00	90,00						№1 Дели 2010
	вода		90,00	90,00						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		
	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 (катык, кефир, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		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						

Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне, с гренками	масло растительное	180/10	3,60	3,60						№87 СБ дошк. 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох		16,20	16,00	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	
	морковь		12,80	10,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	гренки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	говядина (лопатка б/к)	200	64,00	64,00	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	картофель		180,00	135,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	огурцы соленые		45,50	25,00						
	томатная паста		5,00	5,00						
	масло растительное		10,00	10,00						
	масса овощей			160,00						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	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:	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком	вода питьевая	180/6/10	240,00	240,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	масло сливочное		2,00	2,00						
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
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:

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 в дошкольных образовательных учреждениях, - 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 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%