

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

Дети 5-7 лет

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	Молоко		158,00	158,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
ОБЕД											
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. СБ 2017	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель	180	79,80	60,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016	
	Морковь		9,00	7,20							
	Лук репчатый		8,60	7,20							
	Масло растительное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон		135,00	135,00							
	клецки:			18,00							
	мука пшеничная		5,50	5,50							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	яйцо		1,92	1,60							
	вода		8,80	8,80							
	соль йодированная		0,16	0,16							
	масса теста		5,10	16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
	Плов из отварной птицы		цыплята-бройлеры с/м	200							78,00
масса отварной птицы			32,00								
масло сливочное		8,00	8,00								
Лук репчатый		11,90	10,00								
Морковь		16,25	13,00								
Крупа рисовая		55,00	55,00								
вода		86,00	86,00								
соль иодированная		0,80	0,80								
масса гарнира			168,00								
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		680			20,11	15,25	93,23	615,25	7,45		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ дошк 2016	
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016	
	масса отварной рыбы			39,75							
	хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,30	5,25							
	молоко		12,00	12,00							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масло растительное		1,00	1,00							
	масса пудинга			60,00							
	соус молочный										
	молоко		10,00	10,00							
	масло сливочное		1,10	1,10							
	мука пшеничная		1,10	1,10							
	вода		10,00	10,00							
	сахар		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20,00							
	Пюре картофельное		картофель	140							159,60
молоко		22,12	21,00								
масло сливочное		5,00	5,00								
соль иодированная		0,52	0,52								
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Итого:		536			17,57	9,05	55,52	376,21	27,48		

ВСЕГО:	1805			56,80	45,11	215,95	1525,51	37,57	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупка 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	180/6	3,00	3,00	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						
Бутерброд с маслом сливочным	вода	30/5	80,00	80,00	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			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			8,18	8,26	36,80	254,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из моркови с изюмом		60			0,82	0,84	8,91	47,09	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		67,50	54,00						
	масса припущенной моркови			50,00						
	изюм		7,20	7,00						
	масса набухшего изюма			10,00						
	сахарный песок		0,30	0,30						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		2,16	2,16						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Гуляш из отварной говядины			40/40						
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	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Компот из свежих яблок	масло сливочное	180	3,00	3,00	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						
Хлеб пшеничный	вода	25	183,00	183,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		710			26,58	23,90	109,03	766,20	12,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной Королевская ватрушка		180 150	180,00	180,00	0,90 18,44	0,00 10,96	18,18 58,36	76,32 404,00	0,02	№418 Дели 2016 ТТК
	посыпка низ:									
	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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		523			19,47	10,99	82,77	506,80	2,85	
ВСЕГО:		1837			65,00	58,69	284,34	1937,58	17,67	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
-------------------------------	-------------	-------	-----------------	-----------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

		порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		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						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,21	2,27	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка) Кондитерское изделие	2 - ой ЗАВТРАК									
		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		2012
Итого:		200			5,97	10,60	19,70	198,50	1,26	
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД									
		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	масло растительное		3,00	3,00						
		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017
	картофель		95,76	72,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	томатная паста		0,72	0,72						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	фрикадельки рыбные			20						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	Биточки "Домашние"	масса полуфабриката фрикаделек			25,00					
масса готовых фрикаделек				20,00						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м			84,9	55,13						
или фарш куриный			57,89	55,13						
морковь			16,53	13,12						
Лук репчатый			18	15						
Масло растительное			1,5	1,5						
масса припущенного лука				8						
соль иодированная			0,57	0,57						
яйцо			0,84	0,7						
Мука пшеничная			5,25	5,25						
масса полуфабриката				82,6						
масло растительное			2,6	2,6						
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						
Кисель	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода		180,00	180,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688			24,39	20,66	88,22	635,07	10,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или 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
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	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						
Итого:		466			18,33	25,82	45,08	487,54	54,20	
ВСЕГО:		1758			59,35	72,38	208,43	1724,32	67,76	

День 4 - ый

ДЕНЬ 4 - БН										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов ТТК №4Д
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3								
	Крупа манная		22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	
	Молоко		158,00	158,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		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			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
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
Итого:		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка 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						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134. Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144. Дели +, 2012
Итого:		700			21,15	20,35	83,96	609,35	40,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупка 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		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		546			7,38	10,44	82,16	454,42	0,89	
ВСЕГО:		1830			44,35	47,51	228,60	1528,33	44,27	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды					
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК											
		200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016		
	суповая засылка (звездочки)/или вермишель		16,00	16,00								
	Сахар		1,60	1,60								
	Молоко		140,00	140,00								
	Вода		60,00	60,00								
	Масло сливочное		2,00	2,00								
	соль иодированная		1,00	1,00								
	Чай без сахара, с мармеладом	180/20		0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30		0,03	ТТК
		чай весовой		180,00	180,00							
вода питьевая			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:		440			9,45	11,06	56,16	357,47	0,86			
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		

(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. С6 2017
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель	180/10	47,88	36,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		9,60	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к)	70	46,20	44,40	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №303, 2016
	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	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	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:									№366, сб дошк 2016
	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	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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			21,62	28,82	69,69	640,31	32,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие	(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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	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						
	сахари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1788			63,20	65,13	195,98	1637,66	46,72	

2 неделя

День 6 - ый

Итого в шк										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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						

Чай с молоком,сахаром	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,78	15,56	57,55	430,43	2,90	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир,ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016
	помидоры свежие		51,00	50,00						
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						
	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						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		682			22,78	16,11	74,10	540,88	17,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий типовой кухни,1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	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	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		466			8,03	10,41	53,79	339,65	1,05	
ВСЕГО:		1737			50,81	46,58	193,00	1402,96	22,25	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		180/3							
	Крупа ячневая	22,50		22,50	6,04	5,54	30,04	214,80	ТТК №10Д	
	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	180/6	3,00	3,00	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 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупя 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						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		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						
	крупя 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		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			19,42	17,64	88,67	597,21	34,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№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						
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:		486			17,31	25,80	35,85	448,01	90,32	
ВСЕГО:		1805			56,40	64,69	219,24	1715,08	128,25	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	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										
Масло сливочное			30,00	30,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
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
Итого:		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. Сб 2017
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№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		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	айцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкшк. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	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 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						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134. Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144. Дели +, 2012
Итого:		702			27,45	16,01	88,93	617,98	14,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	яйцо куриное		0,24	0,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		0,20	0,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		516			17,67	15,53	63,27	460,62	0,39	
ВСЕГО:		1802			63,75	51,80	219,92	1611,77	18,20	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						

Чай с молоком,сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
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			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь свежая	60	75,00	60,00	0,78	0,06	4,74	23,40		№21 СБ дошк. 2016
	сахар		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	180/10	14,00	14,00	4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№94 сб дошк 2016
	масса отварного филе индейки			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупка рисовая	130/2	46,80	46,80	3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		677			20,85	17,16	86,80	597,23	2,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016
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						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87	
ВСЕГО:		1674			50,93	41,02	216,03	1468,71	7,79	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Омлет натуральный	ЗАВТРАК	180								
	яйцо		136,80	114,00	16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	молоко		72,00	72,00						
	масса омлетной смеси			186,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком	масса готового омлета	180/6/10		180,00						
	чай весовой		0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
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:		411			19,13	34,36	25,65	487,97	1,37	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		215			7,29	6,15	33,45	218,10	1,26	
	ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	50	51,00	50,00	0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупа перловая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		4,76	4,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		132,00	132,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	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						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №417 от 14.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	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		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль 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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			15,30	17,66	54,75	453,92	47,93	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
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	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		546			14,17	9,38	60,92	384,60	44,12	
ВСЕГО:		1 829			55,88	67,54	174,77	1544,59	94,68	
ИТОГО за 10 дней		17865			566,47	560,45	2156,26	16096,51	485,16	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1787			56,65	56,04	215,63	1609,65	48,52	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2016г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г, массой нетто 40г
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%