



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

День 1 - ый

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	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	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		6,00	6,00						
Сахар		90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		5,10	5,00						
Сыр		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	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									
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	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
картофель		79,80	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		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 иодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы	200	78,00	73,60	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м			32,00						
масса отварной птицы		8,00	8,00						
масло сливочное		11,90	10,00						
Лук репчатый		16,25	13,00						
Морковь		55,00	55,00						
Крупа рисовая		86,00	86,00						
вода		0,80	0,80						
соль иодированная			168,00						
масса гарнира									
Напиток из сухофруктов	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		6,00	6,00						
Сахар		183,00	183,00						
вода									
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	680			20,21	17,55	95,25	644,05	5,00	
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
Пудинг рыбный	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)			39,75						
масса отварной рыбы		8,25	8,25						
хлеб пшеничный		6,30	5,25						
яйцо		12,00	12,00						
молоко		2,25	2,25						
масло сливочное		0,40	0,40						
соль иодированная		1,00	1,00						
масло растительное			60,00						
масса пудинга									
соус молочный		10,00	10,00						
молоко		1,10	1,10						
масло сливочное		1,10	1,10						
мука пшеничная		10,00	10,00						
вода		0,20	0,20						
сахар		0,13	0,13						
соль иодированная			20,00						
масса соуса									
Пюре картофельное	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
картофель		22,12	21,00						
молоко		5,00	5,00						
масло сливочное		0,52	0,52						
соль иодированная									
Чай с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		6,00	6,00						
сахар		180,00	180,00						
вода									
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			56,90	47,41	217,97	1554,31	35,12	

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	крупя 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 йодированная		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										
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 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	18,75	15,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	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	говядина лопатка б/к	40/40	64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины		40,00	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		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:		710			26,51	23,12	107,09	750,49	12,17	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016 ТТК
	Королевская ватрушка	150			18,44	10,96	58,36	404,00		
	посыпка низ:	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	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	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:		523			19,47	10,99	82,77	506,80	2,85	
ВСЕГО:		1837			64,93	57,91	282,40	1921,87	17,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										

Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	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	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 маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	№3 сб дошк 2016
Итого:	404			10,66	15,30	55,43	403,21	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		2012
Итого:	200			5,97	10,60	19,70	198,50	1,26	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60	62,50 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 рыбными фрикадельками	180/20	95,76 9,00 8,60 0,72 1,80 126,00 0,60 25,80 19,00 2,88 3,60 0,24 3,00	72,00 7,20 7,20 0,72 1,80 126,00 0,60 18,80 18,80 2,40 3,00 0,24 3,00 25,00 20,00	5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017
Биточки "Домашние"	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 8 0,7 5,25 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
Кисель	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	688			24,58	20,61	89,77	641,49	29,50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Омлет натуральный	150	114,00 60,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 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 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Итого:	466			18,33	25,82	45,08	487,54	54,20	
ВСЕГО:	1758			59,54	72,33	209,98	1730,74	87,23	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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						
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			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из свежих с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№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						
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	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
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
	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		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			44,16	47,56	227,05	1521,91	34,02	

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	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 заправка (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			0,09	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:		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									
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		47,88	36,00						
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		9,60	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	Яйцо куриное		1,19	1,00						
	вода питьевая		0,96	0,80						
	соль йодированная		1,00	1,00						
			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	СБ дошколки, №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		46,20	44,40						
	масло растительное		16,80	14,00						
	Хлеб пшеничный		2,10	2,10						
	вода питьевая		9,40	9,40						
	соль иодированная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная а/с		0,70	0,70						
	масса полуфабриката		4,80	4,80						
	масло растительное			84,00						
			2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	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	№366, сб дошк 2016
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		715			22,02	28,83	75,71	665,69	32,47	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		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 иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/67			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:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1798			63,60	65,14	202,00	1663,04	47,15	

2 недели

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Квал	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

Чай с молоком, сахаром	крупа гречневая	36,00	36,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	сахар	3,80	3,80							
	молоко	126,00	126,00							
	вода питьевая	27,00	27,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	92,00	90,00							
	Вода	90,00	90,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	409			14,78	15,56	57,55	430,43	2,90		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из кукурузы и/с	кукуруза и/с сахар Масло растительное	50	77,60 1,00 3,00	46,50 1,00 3,00	1,4415	3,09	4,0205	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 Сахар Томат-паста Масло растительное соль йодированная 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	107,30 193,00 15,00 7,90 5,10 0,80 25,10	101,20 145,10 12,50 6,30 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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:	682				23,68	19,10	76,23	579,53	13,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Вак балич с рисом и мясом	мука пшеничная в/с мука пшеничная з/с яйцо куриное масло сливочное сахарный песок молоко дрожжи сухие соль йодированная масса теста говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий крупа рисовая масса сваренного риса до полуготовности лук репчатый масло сливочное соль йодированная выход фарша яйцо куриное масло сливочное масло растительное	90	31,00 1,00 3,10 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 23,50 23,50 6,00 15,00 7,80 7,50 0,50 50,00 1,20 1,00 0,25	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 22,50 22,50 6,00 15,00 6,50 7,50 0,50 50,00 1,00 1,00 0,25	7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно обороткам рецептур блюд и кулинарных изделий таможней кухни, 1997
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:	466				8,03	10,41	53,79	339,65	1,05	
ВСЕГО:	1737				51,70	49,57	195,12	1441,61	18,15	

День 7- ой

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

Кофейный напиток с молоком	Крупа ячневая	22,50	22,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016												
	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																		
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016												
	Сахар	6,00	6,00																		
	Молоко	90,00	90,00																		
	Вода	108,00	108,00																		
	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 квашеной капусты	капуста квашенная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017											
	лук репчатый	6,00	5,00																		
	масло растительное	2,50	2,50																		
	сахар	2,50	2,50																		
	Суп картофельный с пшеничной крупой, с куриными фрикадельками	крупка пшеничная	180/10	11,00							11,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016				
	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 или фарш куриный		17,56	11,40																		
лук репчатый		11,97	11,40																		
яйцо куриное		1,19	1,00																		
вода питьевая		0,96	0,80																		
соль иодированная		1,00	1,00																		
		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) или фарш рыбный		82,20	60,00																	
	крупка манная		63,00	60,00																	
	яйцо		2,10	2,10																	
	лук репчатый		1,44	1,20																	
вода		18,00	15,00																		
соль иодированная		11,20	11,20																		
сахар		0,65	0,65																		
сухари панировочные		0,16	0,16																		
Масло растительное		8,00	8,00																		
Масса полуфабриката		2,00	2,00																		
			94,40																		
Пюре картофельное	картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016											
	молоко		22,12	21,00																	
	масло сливочное		5,00	5,00																	
	соль иодированная		0,52	0,52																	
	Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00							28,00	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	34,08	табл 6 стр 144, Дели +, 2012											
Итого:	685										19,43							17,09	87,49	587,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)	120	100,00	100,00	0,48							0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016						
Омлет натуральный	150	114,00	95,00	13,94							24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016						
		60,00	60,00																		
			155,00																		
		2,50	2,50																		
		0,40	0,40																		
			150,00																		
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012												
Напиток из шиповника	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016												
		6,00	6,00																		
		180,00	180,00																		
Итого:	486			17,31	25,80	35,85	448,01	90,32													
ВСЕГО:	1795			56,41	64,14	218,06	1705,49	127,91													

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	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						
Какао с молоком	180/6	2,00	2,00	3,67						

	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									
Кисломолочный напиток (ватик, 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 сахар	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 3,60 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 3,60 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 7,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль иодированная мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей соус томатный: вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль иодированная сахар масса готового соуса	60/20	39,90 39,90 24,00 2,00 8,00 12,00 0,60 4,00 2,00 2,00 20,00 0,90 0,90 1,50 0,72 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	38,00 38,00 20,00 2,00 8,00 12,00 0,60 4,00 72,00 60,00 20,00 0,90 0,90 1,20 0,60 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк, №303, 366, 2016
Гороховое пюре	горох соль иодированная вода питьевая масло сливочное	130	66,30 0,50 163,00 2,40	65,00 0,50 163,00 2,40	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов сахар вода	180	18,40 28,80 6,00 183,00	18,00 28,80 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:		712			27,85	16,02	94,95	643,36	15,41	
	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	Творог Манная крупа Сахар Яйцо куриное Масло сливочное Соль иодированная Сухари панировочные Сметана Повидло	130/20	121,20 10,40 10,40 6,24 5,00 0,50 5,20 5,20 20,40	120,00 10,40 10,40 5,20 5,00 0,50 5,20 5,20 20,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
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	№411 сб дошк Дели 2016
Итого:		516			17,67	15,53	63,27	460,62	0,39	
ВСЕГО:		1812			64,15	51,81	225,94	1637,15	18,63	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
					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	0,86	ТТК № 9Д

Чай с молоком, сахаром	Молоко	90,00	90,00	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	Вода	68,00	68,00								
	Сахар	2,50	2,50								
	соль иодированная	0,50	0,50								
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	3,00	3,00	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	чай весовой	0,45	0,45								
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	92,00	90,00								
	Вода	90,00	90,00								
	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
ОБЕД											
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016	
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	картофель		20,64	15,00	180/10	4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№94 сб дошк 2016
	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							
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)		14,00	14,00							
масса отварного филе индейки			10,00								
Мука пшеничная		15,00	15,00								
Яйцо		4,80	4,00								
вода		2,80	2,80								
соль иодированная		0,20	0,20								
Масса подсушенной лапши			16,00								
Морковь		10,00	8,00								
Лук репчатый		9,52	8,00								
Масло растительное		4,00	4,00								
бульон		170,00	170,00								
соль иодированная		0,80	0,80								
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20	130/2	3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017
	соль иодированная		0,70	0,70							
	хлеб пшеничный		12,60	12,60							
	молоко		18,20	18,20							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	сахари панировочные		7,00	7,00							
	масса полуфабриката			81,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	крупя рисовая		46,80	46,80							
соль иодированная		0,60	0,60								
вода питьевая		281,70	281,70								
масло сливочное		2,00	2,00								
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	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			20,91	23,12	86,43	648,89	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	
Чай с сахаром и лимоном	мука пшеничная		31,00	31,00	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	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) или фарш говяжий		24,15	23,00							
	картофель		24,15	23,00							
	лук репчатый		37,50	30,00							
	масло сливочное		10,38	8,65							
	соль иодированная		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 весовой		0,45	0,45								
Сахар		6,00	6,00								
лимон		8,00	7,00								
Вода		180,00	180,00								
Итого:		413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87		
ВСЕГО:		1674			50,99	46,98	215,66	1520,37	7,79		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
Омлет натуральный	ЗАВТРАК									
		180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00						
	молоко		72,00	72,00						
	масса омлетной смеси			186,00						

Чай с сахаром, с яблоком	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	масса готового омлета		180,00							
		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	яблоки	11,40	10,00							
	Вода	180,00	180,00							
Батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	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										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	масло растительное		2,50	2,50						
		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупя перловая		8,00	8,00						
Капуста тушеная с мясом	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 или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		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 свежая		165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	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) или фарш говяжий		45,70	43,75							
масса готового фарша		45,70	43,75							
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							
яблоки свежие		27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
апельсин		9,00	6,00							
лимон		6,66	6,00							
вода		183,00	183,00							
сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		657		16,24	20,15	55,98	484,72	39,18		
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		56,82	70,03	176,00	1575,39	85,93		
ИТОГО за 10 дней		17875		569,20	572,88	2170,18	16271,88	479,74		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1788		56,92	57,29	217,02	1627,19	47,97		

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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 производство 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 голов

яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отхода) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отхода)

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%