



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур									
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды												
ЗАВТРАК																			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д									
			158,00	158,00															
			2,50	2,50															
			0,50	0,50															
			3,00	3,00															
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016									
			6,00	6,00															
			90,00	90,00															
			108,00	108,00															
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016									
			5,10	5,00															
			5,00	5,00															
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10										
2 - ой ЗАВТРАК																			
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00										
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	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецек	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016									
			79,80	60,00															
			9,00	7,20															
			8,60	7,20															
			1,80	1,80															
			0,60	0,60															
			135,00	135,00															
				18,00															
			5,50	5,50															
			0,60	0,60															
			1,92	1,60															
			8,80	8,80															
			0,16	0,16															
				16,20															
				18,00															
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00	73,60	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016									
				32,00															
			8,00	8,00															
			11,90	10,00															
			16,25	13,00															
			55,00	55,00															
			86,00	86,00															
			0,80	0,80															
				168,00															
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016									
			6,00	6,00															
			183,00	183,00															
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																			
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016									
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012									
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016									
				39,75															
			8,25	8,25															
			6,30	5,25															
			12,00	12,00															
			2,25	2,25															
			0,40	0,40															
			1,00	1,00															
				60,00															
			10,00	10,00															
			1,10	1,10															
			1,10	1,10															
			10,00	10,00															
			0,20	0,20															
			0,13	0,13															
				20,00															
			Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная							140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
												22,12	21,00						
												5,00	5,00						
0,52	0,52																		
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						
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99	
ВСЕГО:	1840			59,54	49,49	240,23	1672,96	35,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
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								
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		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															
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			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017								
	сахар	3,00	3,00															
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной говядины		говядина лопатка б/к	40/40							64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
			соль йодированная								0,40	0,40						
			масса отварной говядины									40,00						
морковь		17,50	14,00															
лук репчатый		8,50	7,10															
вода питьевая		30,00	30,00															
томатная паста		1,20	1,20															
мука пшеничная в/с		2,00	2,00															
масло растительное		2,70	2,70															
соль йодированная		0,20	0,20															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа	130/3	61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016								
	вода питьевая		92,30	92,30														
	соль йодированная		0,40	0,40														
	масло сливочное		3,00	3,00														
	Компот из свежих яблок		яблоки свежие	180							34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
сахар		6,00	6,00															
вода		183,00	183,00															
Хлеб пшеничный			35		35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		720			27,27	23,20	112,01	773,99	12,14									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК								
	Королевская ватрушка	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															
Чай с сахаром и лимоном	Мука пшеничная	7,80	7,80															
	Сахарный песок	4,25	4,25															
	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			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28								
	ВСЕГО:		1847			65,75	51,98	270,53	1824,89	21,71								

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая	180/3	13,50	13,50	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д								
	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	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 сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90,00	90,00	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			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012								
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00									
ОБЕД																		
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к	60	62,50	50,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016								
	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 рыбами фрикадельками		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 1 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														
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00														
	масса готовых фрикаделек			20,00														
	Биточки "Домашние"			70									10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13															
морковь		57,89	55,13															
Лук репчатый		16,53	13,12															
Масло растительное		18	15															
масса припущенного лука		1,5	1,5															
соль иодированная			8															
яйцо		0,57	0,57															
Мука пшеничная		0,84	0,7															
масса полуфабриката		5,25	5,25															
масло растительное			82,6															
		2,6	2,6															
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		макаронные изделия	130/3		45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016						
		вода			275,00	275,00												
	соль иодированная	0,50		0,50														
	Масло сливочное	3,00		3,00														
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		718			26,86	20,85	104,53	711,99	29,50									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
Кондитерское изделие Омлет натуральный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016								
	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	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016								
	сахар		6,00	6,00														
	вода		180,00	180,00														
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65									

ВСЕГО:		1793			63,84	71,04	225,68	1819,36	85,60						
День 4 - 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	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												
Кофейный напиток с молоком	180/6	соль иодированная	0,50	0,50											
		Масло сливочное	3,00	3,00											
		Кофейный напиток	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													
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Вода	108,00	108,00											
		Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010					
Масло сливочное	5,00	5,00													
Итого:	404				11,18	12,45	55,88	401,06	1,17						
2 - ой ЗАВТРАК															
Сок в индивидуальном пакете	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	свекла	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016					
		яблоки	11,40	10,00											
		масло растительное	3,00	3,00											
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	180	крупка пшенная	11,00	11,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№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											
		индейка филе	56,00	56,00											
		соль иодированная	0,40	0,40											
		масса отварного филе индейки	40,00	40,00											
Индейка тушеная с овощами по-татарски	40/30	лук репчатый	26,40	22,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022					
		морковь	12,50	12,00											
		Масло сливочное	2,50	2,50											
		бульон	10,00	10,00											
		Картофель	159,60	119,70											
Пюре Картофельное	140	Молоко	22,12	21,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016					
		Масло сливочное	5,00	5,00											
		соль иодированная	0,52	0,52											
		урюк	18,40	18,00											
Компот из урюка	180	Сахар	6,00	6,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016					
		вода	183,00	183,00											
		Хлеб пшеничный	25	25,00							25,00	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19								
Итого:	700				20,96	20,40	82,41	602,93	30,37						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	кисломолочный напиток	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016					
		Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20												
	130/20	Творог	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											
		Сухари панировочные	5,20	5,20											
		соль иодированная	0,65	0,65											
		молоко сгущенное	20,40	20,00											
		Чай с сахаром	180/6	чай весовой							0,45	0,45	0,06	0,02	6,02
сахар	6,00			6,00											
Вода	180,00			180,00											
Итого:	516					29,48	24,58	46,36	524,30	1,11					
ВСЕГО:	1820				62,63	57,44	204,85	1613,09	36,65						

День 5 - 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	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						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
чай весовой	0,45		0,45							

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода питьевая		180,00	180,00						
	мarmелад		30,00	30,00						
	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:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель	180/10	53,20	40,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	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						
	сочет:									
	вода		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
Компот из свежих фруктов	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						
	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						
Хлеб пшеничный	сахар	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	Рыба, тушеная с овощами	50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	соль		0,20	0,20						
	Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,00	2,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, дели +, 2012

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Итого:		630			22,70	15,44	78,67	552,19	7,03	
ВСЕГО:		1873			57,72	57,93	240,01	1739,35	51,06	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д								
	Молоко		158,00	158,00														
	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														
	Батон нарезной		30/5	30,00							30,00	2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016		
Масло сливочное	5,00	5,00																
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с	50	77,60	46,50	1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016								
	сахар		1,00	1,00														
	Масло растительное		3,00	3,00														
	Капуста свежая		180/7	20,00							16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	
	Картофель			21,28							16,00							
Морковь	12,50	10,00																
Лук репчатый	9,52	8,00																
Свекла	41,00	32,00																
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Сахар	180/7	0,20	0,20	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016								
	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		цыплята - бройлеры с/м	200							107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
			масса готовой мякоти птицы								44,00	44,00						
			картофель								193,00	145,10						
			лук репчатый								15,00	12,50						
			морковь								7,90	6,30						
	Напиток из сухофруктов		Масло сливочное	180							5,10	5,10	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
соль йодированная		0,80	0,80															
вода питьевая		25,10	25,10															
сухофрукты		15,30	15,00															
Сахар		6,00	6,00															
Хлеб ржаной	вода	45	183,00	183,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		662			22,16	18,94	66,39	532,53	13,73									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (каатык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016								
			40,00	40,00														
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
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		2,50	2,50														
	масло сливочное		0,40	0,40														
	соль иодированная		150,00	150,00														
	масса готового омлета		25,00	25,00														
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
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:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76									
ВСЕГО:		1857			58,10	64,65	200,90	1627,04	21,92									

День 7- ый

детей 7-10 лет										
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	угл-ды	Ккал	С	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		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						

Кофейный напиток с молоком	соль иодированная	180/6	0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	Кофейный напиток		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							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	108,00	108,00							
	Батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Итого:	404			10,50	12,32	64,41	411,26	2,03		
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
(апельсин, или банан, или мандарин)										дошк 2016	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД											
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017	
	капуста квашенная		57,90	40,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	сахар		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016	
	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							
	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			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	рыба (минтай с/м БГ)	80	82,20	60,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	или фарш рыбный		63,00	60,00							
	крупка 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							
	картофель	140	270,00	203,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017	
	масло растительное		5,00	5,00							
Булочка дорожная	соль йодированная	50	0,35	0,35	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката			57,00							
	для крошки:										
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
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							
	Итого:	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		735			23,76	27,84	124,01	853,32	37,42		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	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							
Хлеб пшеничный	соль иодированная		0,50	0,50							
	сыр голландский		25,50	25,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	Итого:	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	
Напиток из шиповника	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
	Итого:	546			18,49	13,88	50,30	400,28	90,72		
	ВСЕГО:	1785			53,14	54,43	248,52	1711,86	140,17		

День 8 - ой

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	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:	404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд. упаковке	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	20,64 15,30 11,40 17,25 10,71 3,60	15,00 12,00 9,00 12,00 9,00 3,60	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 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	60/20	39,90 39,90 24,00 2,00 масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная 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 йодированная сахар масса готового соуса	38,00 38,00 20,00 2,00 10,00 8,00 12,00 0,60 4,00 72,00 2,00 60,00 20,00 0,90 0,90 1,50 0,72 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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 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:	695			22,39	23,10	86,26	655,41	11,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20	121,20 10,40 10,40 6,24 5,00 0,50 5,20	120,00 10,40 10,40 5,20 5,00 0,50 5,20	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016

Чай с сахаром	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:			536		24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:			1835		60,93	59,13	233,51	1725,47	18,26	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная с маслом сливочным		180/3								
	крупка пшеничная		22,50	22,50	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	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						
	чай весовой		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						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели -, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60								
	морковь		72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
		180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы										
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			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 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						
	Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75
минтай ПБГ			86,30	63,00						
вода питьевая			10,00	10,00						
морковь			12,50	10,00						
томатная паста			2,00	2,00						
лук репчатый			6,00	5,00						
масло растительное			2,50	2,50						
Пюре Картофельное	соль		0,20	0,20						
	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						
Булочка сладкая	соль иодированная		0,52	0,52						
		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань. 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		740			25,14	20,71	97,91	682,41	26,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
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						

Хлеб пшеничный	курага		15,30	15,00						
Чай с сахаром и лимоном	морковь	30	37,50	30,00						
	изюм	180/6/7	7,70	7,50	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	чай весовой		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:		553			11,77	14,96	71,76	472,55	4,21	
ВСЕГО:		1802			49,63	49,42	228,66	1586,73	92,26	

День 10 - ый

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	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая	180/3	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 иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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						
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			8,44	10,10	52,52	355,18	1,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		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	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с говядиной	говядина (лопатка б/к)	180/10	16,00	16,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	масса отварной говядины			10,00						
	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						
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая	185	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)		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	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)										
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	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	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016

	сахар		6,00	6,00					
	Вода питьевая		180,00	180,00					
Итого:		638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46
ВСЕГО:		1 892			51,02	58,00	185,34	1501,82	89,50
ИТОГО за 10 дней		18344			582,30	573,51	2278,24	16822,58	592,19
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1834			58,23	57,35	227,82	1682,26	59,22

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН I 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г;
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур 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 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% отхода) моркови, свекла - рассчитаны с 1.09 (20% отхода)
 - 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%

