



Утверждено  
 Директор ООО "АБК-Пэймент"  
 Рахматуллина Р.Р.

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	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	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						
Масло сливочное		5	5						
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 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>55,33</b>	<b>415,31</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ, доник 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ, доник 2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						
сахар		1,00	1,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 лб, доник 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ, доник 2016, №279
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, лб, доник 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№304 СБ, доник 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
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
<b>Итого:</b>	<b>693</b>			<b>27,72</b>	<b>26,77</b>	<b>95,49</b>	<b>737,03</b>	<b>13,68</b>	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ доиж 2016
	рыба (мятай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ доиж 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410 411 Длж 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136 Длж + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Длж + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ доиж 2016
<b>Итого:</b>		<b>556</b>			<b>18,32</b>	<b>15,15</b>	<b>68,02</b>	<b>484,71</b>	<b>27,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1832,00</b>			<b>61,77</b>	<b>63,18</b>	<b>229,04</b>	<b>1739,05</b>	<b>44,42</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Длж 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 СБ доиж 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>2,36</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ доиж 2016
		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26 сб доиж 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63 сб доиж 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб доиж 2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						

Компот из свежих яблок	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира	180		168,0	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 аб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дети + 2012
<b>Итого:</b>		<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, обложка 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 и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 аб дорожка 2016
	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 для крошки:			57,00						
	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							
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дети 2016	
<b>Итого:</b>		<b>593</b>			<b>28,72</b>	<b>27,07</b>	<b>85,28</b>	<b>700,12</b>	<b>7,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1873,00</b>			<b>64,90</b>	<b>68,17</b>	<b>249,60</b>	<b>1896,78</b>	<b>19,92</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
		Крупа ячневая	22,50	22,50						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром	180/6	Масло сливочное	5,00	5,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 аб дорожка 2016
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 2010
		Масло сливочное	5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дорожка 2016	
		кисломолочный напиток	185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	свекла	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 аб дорожка 2016
		масло растительное	3,60	3,60						
Суп картофельный с пищевой крупой на курином бульоне	180	крупя пишенная	12,00	12,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№35 аб дорожка 2016
		картофель	80,00	60,00						
		Морковь	10,00	8,00						
		Лук репчатый	9,52	8,00						
		Масло растительное	2,00	2,00						
		соль иодированная	0,70	0,70						
		Бульон	120,00	120,00						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25	цыплята - бройлеры с/м	49,30	32,00	5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2012

	или фарш куриный		33,60	32,00						
	вода		5,00	5,00						
	крупа гречневая		5,90	5,90						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ декабрь 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Дека + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дека + 2012
<b>Итого:</b>		<b>693</b>			<b>18,01</b>	<b>15,77</b>	<b>89,63</b>	<b>584,50</b>	<b>11,05</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 октябрь 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 СБ декабрь 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дека + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дека + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банян, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186,Дека + 2012
<b>Итого:</b>		<b>556</b>			<b>18,70</b>	<b>20,91</b>	<b>90,22</b>	<b>624,28</b>	<b>90,26</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1835</b>			<b>53,32</b>	<b>55,07</b>	<b>243,45</b>	<b>1716,22</b>	<b>103,14</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№114 Дека 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№11 Дека 2016
		30,00	30,00						



Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб.домах 2016
суповая заправка (звездочки)		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						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397.Домох 2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб.домох 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>426</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ.домох 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6	2,77	ТТК 135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сб.домох 2016
Картофель		71,82	54,00						
капуста свежая		18,00	14,40						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
огурцы соленые		19,66	10,80						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
цпюлята-бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ.домох 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
Масло растительное		39,40	37,50						
Масло растительное		2,80	2,80						
масса готового мясного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,60						
Лук репчатый		12,72	10,60						
масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175,00						
выход готовой запеканки			150,00						
Соус сметанный :			30,00						
Сметана		7,50	7,50						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50						
изюм		9,18	9,00						
масса отварных сухофруктов			14,40						
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		таба 6 стр 144,Дела + 2012
<b>Итого:</b>	<b>650</b>			<b>25,22</b>	<b>25,29</b>	<b>85,98</b>	<b>671,92</b>	<b>18,90</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Суфле рыбное	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб.домох 2016
мянтай ПБГ с/м		103,68	72,5						
масса отварной рыбы			58						
соус молочный:									
молоко		20,3	20,3						
масло сливочное		3,5	3,5						
мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
вода		4	4						
соль иодированная		0,22	0,22						

	масса густого молочного соуса			27					
	яйцо куриное		12	10					
	масло растительное		3	3					
	масса полуфабриката			92					
	масса готового суфле			80					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01	№304 об шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80					
	соль йодированная		0,60	0,60					
	Вода питьевая		98,00	98,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
	Масло сливочное		3,00	3,00					№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6,00	6,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00					№437 об делик 2016
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50					
	Масло сливочное		1,36	1,36					
	Сахарный песок		1,60	1,60					
	Яйцо куриное		1,92	1,60					
	Соль йодированная		0,50	0,50					
	Дрожжи сухие		0,24	0,24					
	вода питьевая		12,00	12,00					
	Повидло		20,4	20					
	Масло растительное		0,20	0,20					
	Яйцо куриное		1,44	1,2					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:		596			22,26	16,29	101,42	645,06	13,12
ВСЕГО:		1855			65,73	60,31	245,73	1786,89	35,51

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 412 об делик 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ делик 2016
кисломолочный напиток	185		180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	1,04	№39 об делик 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 об делик 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№254,374 СБ делик 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
		9,00	9,00						
		2,70	2,70						
		27,00	27,00						
		0,32	0,32						
		9,60	8,00						

Вермишель отварная	Масло сливочное	130	0,80	0,80	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, об. док. 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		275,00	275,00						
Напиток из сухофруктов	Масло сливочное	180	2,00	2,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№204 Сб. док. 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл. 6 стр. 144, Дел. + 2012
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>20,97</b>	<b>16,38</b>	<b>78,60</b>	<b>557,48</b>	<b>9,70</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	посыпка низ:									
Масло сливочное		4,25	4,25							
Мука пшеничная		7,80	7,80							
Сахарный песок		4,25	4,25							
Напиток из шиповника	шиповник	180	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 об. док. 2016
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл. 6 стр. 136, Дел. + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дел. 2016
<b>Итого:</b>		<b>550</b>			<b>21,55</b>	<b>13,17</b>	<b>100,12</b>	<b>603,22</b>	<b>94,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1818</b>			<b>58,25</b>	<b>47,73</b>	<b>237,20</b>	<b>1637,58</b>	<b>105,53</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
	Крупа ячневая	22,50	22,50							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Масло сливочное	5,00	5,00								
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дел. 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 Дел. 2016	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
Масло сливочное	5,00	5,00								
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 об. шк. 2017	
<b>Итого:</b>	<b>416</b>			<b>13,83</b>	<b>16,56</b>	<b>55,91</b>	<b>448,59</b>	<b>1,17</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб. док. 2016	
	кисломолочный напиток	185	180							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Капуста тушеная	50			1,03	1,62	4,71	37,55	3,10	№139 об. шк. 2017	
	капуста свежая	71,25	57,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	морковь	3,75	3,00							
	Лук репчатый	4,80	4,00							
	томатная паста	1,20	1,20							
	мука пшеничная	0,50	0,50							
	сахар	1,50	1,50							
	соль иодированная	0,30	0,30							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91, 128 об. док. 2016	
	картофель	79,8	60							
	Морковь	9	7,20							
	Лук репчатый	8,6	7,20							
	Масло растительное	1,8	1,8							
	соль иодированная	0,6	0,6							
	бульон	135	135							
	клецки:		18							
	мука пшеничная	5,5	5,5							
	Масло сливочное	0,6	0,6							
	яйцо	1,92	1,6							
	вода	8,8	8,8							
	соль иодированная	0,16	0,16							



Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
		50/25				8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
	цельмята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70							
	вода		31,70	31,70							
	рис		5,00	5,00							
	рис		4,20	4,20							
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			7,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
масса полуфабриката			60,00								
соус сметанно- томатный:			25,00								
сметана		6,25	6,25								
мука пшеничная		1,90	1,90								
вода		18,80	18,80								
томатная паста		1,00	1,00								
соль иодированная		0,20	0,20								
Пюре Картофельное	140				2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ док. 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 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	
<b>Итого:</b>	<b>670</b>				<b>19,14</b>	<b>17,75</b>	<b>98,49</b>	<b>646,30</b>	<b>27,40</b>		
Биточки рубленые из рыбы	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5							
	крупа манная		55,1	52,5							
	яйло		1,8	1,8							
	Лук репчатый		1,26	1,05							
	вода		15,5	13,0							
	соль иодированная		10,0	10,0							
	сахар		0,5	0,5							
	судари панировочные		0,2	0,2							
	Масло растительное		7,0	7,0							
	Масса полуфабриката		1,8	1,8							
				83,0							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3				4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180 сб. док. 2016
крупа гречневая		54,70	54,70								
вода питьевая		82,00	82,00								
соль иодированная		0,33	0,33								
масса каши			115,00								
морковь		22,00	17,00								
лук репчатый		2,40	2,00								
масса каши с овощами			130,00								
масло сливочное		3,00	3,00								
Чай с мармеладом	160/10				0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб. док. 2016	
чай весовой		0,45	0,45								
вода питьевая		160	160								
мармелад		10	10								
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100		0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный	30	30	30		2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>503</b>				<b>15,81</b>	<b>11,84</b>	<b>72,80</b>	<b>483,36</b>	<b>16,60</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1769</b>				<b>54,01</b>	<b>50,65</b>	<b>234,76</b>	<b>1670,25</b>	<b>45,62</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	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		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№297 Дели 2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ докв 2016
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы	Свекла Масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34, сБ докв 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Вода Сметана	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сБ докв 2016
Жаркое из филе птицы	цыплята - бройлеры с/м  масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь Масло сливочное соль йодированная вода питьевая	200	107,3	101,2 44 193 15 7,9 5,1 0,8 25,1	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 380/а от 24.06.2020
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№374 сБ докв 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Делж + 2012
<b>Итого:</b>		<b>672</b>			<b>21,26</b>	<b>19,45</b>	<b>63,82</b>	<b>519,95</b>	<b>16,86</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сБ докв 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	№ 392 Делж 2010
Слойка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф яйцо Масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00		Блюд в кулинарных изданиях Стр 150 СБ Казань 1997
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Делж + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Делж 2016
<b>Итого:</b>		<b>616</b>			<b>21,51</b>	<b>29,90</b>	<b>68,85</b>	<b>619,77</b>	<b>4,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1871</b>			<b>59,42</b>	<b>68,29</b>	<b>198,32</b>	<b>1643,68</b>	<b>24,91</b>	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 412 сБ докв 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сБ докв 2016

	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Молоко кипяченное (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СЕ дека 2016	
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из картофеля с соевыми огурцами	картофель	60	32,90	24,00	0,73	4,71	5,38	66,84	1,50	№23 сб дека 2016	
	морковь		15,36	12,00							
	огурцы соевые		32,76	18,00							
	лук репчатый		3,60	3,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	цыплята-бройлеры с/м	180/10	24,30	23,00	3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дека 2016	
	масса отварной мякоти птицы			10,00							
	Мука пшеничная		15,00	15,00							
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль йодированная		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 йодированная		0,80	0,80							
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт переработки от 25.12.2018 №569	
	морковь		57,89	55,13							
	Лук репчатый		16,53	13,12							
	Масло растительное		18	15							
	масса припущенного лука		1,5	1,5							
	соль йодированная		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							
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	горох	140/3	41,80	41,00	7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017	
	масса отварного гороха			82,00							
	картофель		59,60	44,80							
	масса отварного картофеля			42,00							
	молоко		22,40	21,00							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таба 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>688</b>			<b>26,01</b>	<b>22,35</b>	<b>85,15</b>	<b>640,62</b>	<b>3,16</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Пудинг творожный с повидлом	Творог	130/20	112,06	110,50	19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СЕ дека 2016	
	Манная крупа		10,40	10,40							
	Яйцо		7,80	6,50							
	Сахарный песок		10,40	10,40							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	Сметана		5,20	5,20							
	повидло		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	№ 393 Дели 2010	
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СЕ дека 2016	
<b>Итого:</b>		<b>443</b>			<b>20,35</b>	<b>14,44</b>	<b>62,56</b>	<b>463,18</b>	<b>13,24</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1720</b>			<b>66,22</b>	<b>55,50</b>	<b>222,55</b>	<b>1651,49</b>	<b>21,02</b>		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						

	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№295 Дели2010
	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 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>59,67</b>	<b>438,17</b>	<b>2,03</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№426 СБ дощик 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат овощной с яблоками и свеклой	свекла	60	19,20	15,00	0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дощик 2016
	морковь		11,25	9,00						
	капуста свежая		22,50	18,00						
	яблоки свежие		17,10	15,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	Картофель	180/7	79,80	60,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 яблоки 2016
	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		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к	40/40	64,00	64,00	10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 СБ репштур 2016
	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						
Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	130	45,50	45,50	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дощик 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	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
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>21,61</b>	<b>26,40</b>	<b>104,22</b>	<b>720,05</b>	<b>17,61</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,2	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 СБ шк 2017
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,13	2,48	31,72	161,79		№304 СБ шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№309 СБ дощик 2016
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>658</b>			<b>19,01</b>	<b>11,14</b>	<b>110,95</b>	<b>616,70</b>	<b>48,38</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1926</b>			<b>58,45</b>	<b>58,48</b>	<b>282,40</b>	<b>1866,92</b>	<b>68,47</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18261</b>			<b>599,85</b>	<b>582,42</b>	<b>2360,37</b>	<b>17235,45</b>	<b>511,50</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1826</b>			<b>59,98</b>	<b>58,24</b>	<b>236,04</b>	<b>1723,55</b>	<b>51,15</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

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

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%