тверждаю
Директор ООО"АБК - Пэймент"
ахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации
Ахметшина Р.М.

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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
	Крупа кукурузная		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 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 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**405**			**11,98**	**14,01**	**71,50**	**460,46**	**2,03**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кр. [illegible]молочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		**183**			**5,22**	**4,50**	**10,19**	**102,00**	**1,26**	
	ОБЕД									
Салат из припущенной моркови		60			0,75	0,06	6,98	31,38		ТТК
	морковь		77,67	62,13						
	масса припущенной моркови			57,00						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	гренки пшеничные:			10						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
	масса отварной птицы			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из урюка		180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 201
Итого:		**681**			**20,51**	**15,50**	**92,73**	**614,88**	**6,81**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	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						
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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели2016
	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 10 стр 202, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**546**			**15,34**	**15,50**	**69,98**	**479,92**	**27,45**	
ВСЕГО:		**1816**			**53,05**	**49,52**	**244,40**	**1657,26**	**37,55**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**409**			**12,09**	**16,87**	**55,74**	**426,87**	**2,33**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016

(Кефир**,ряженка**, катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**91,80**	**0,54**	
	ОБЕД									
Салат с картофелем и солеными огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
	Картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	лук репчатый		3,60	3,60						
	масло растительное		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,сбдошк2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		0,90	0,90						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						

	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016
	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	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**700**			**21,88**	**20,76**	**101,83**	**670,64**	**8,91**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,54	№251, сбдошк 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						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	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						
Итого:		**518**			**26,97**	**27,07**	**70,48**	**633,08**	**5,87**	
ВСЕГО:		**1807**			**22,82**	**69,20**	**235,60**	**1822,39**	**17,65**	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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 пшенная		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					
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6	6					
	Молоко		92	90					
	Вода		90	90					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		**406**			**10,68**	**16,75**	**55,46**	**416,41**	**2,24**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189	180						
Итого:		**180**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102,00**	**2,34**	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 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:			30						
	мука пшеничная		9,12	9,12						
	Масло сливочное		0,96	0,96						
	яйцо		3,17	2,64						
	вода		14,40	14,40						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса теста			27,00						
	масса готовых клецек			30,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки		50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	0,00	№148 ,сб дошк 2016
	филе грудок индейки		65,63	62,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масса отварных филе грудок индейки			50,00						
	картофель		63,44	47,70						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		43,75	35,00						
	масса припущенной капусты			31,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:			40,00						№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Кисель		180/6			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	9,84	47,00	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:		**681**			**19,98**	**42,11**	**74,62**	**779,48**	**5,13**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие **(яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,40	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль иодированная		0,44	0,44						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами				25,00						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,00	25,00						
	Масло сливочное		1,125	1,125						

	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,50						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		130/3			5,59	4,64	28,76	179,66	0,62	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		26,00	26,00						
	Вода питьевая		104,00	104,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,10	0,06	6,99	28,64		№ 2016 №410
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
	яблоки свежие		11,4	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,46	2,50	8,80	63,60		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		**554**			**16,66**	**13,72**	**80,17**	**514,38**	**11,55**	
ВСЕГО:		**1821**			**52,81**	**77,46**	**219,32**	**1812,27**	**21,26**	

День 4 - ый

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

	Молоко		158,00	158,00					
	Сахар		2,50	2,50					
	соль иодированная		0,50	0,50					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
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:		**406**			**12,60**	**16,43**	**59,67**	**438,17**	**2,03**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир**,**ряженка,катык,**напиток ацидофильный)**	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**92,00**	**1,44**	
	ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками,со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,57	№95,105 сбдошк 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						

	вода		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	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 иодированная		0,10	0,10						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,2	44,4						
	или фарш говяжий		46,2	44,4						
	Лук репчатый		16,8	14						
	масло растительное		2,1	2,1						
	Хлеб пшеничный		9,4	9,4						
	вода питьевая		14,0	14,0						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Мука пшеничная в/с		4,8	4,8						
	масса полуфабриката			84						
	масло растительное		2	2						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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 пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**708**			**22,72**	**20,53**	**106,21**	**710,03**	**15,08**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Омлет натуральный с сыром		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30						
	Мука пшеничная в/с		1,5	1,5						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,6	1,6						
	Яйцо куриное		1,92	1,6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12	12						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**551**			**17,59**	**17,09**	**93,82**	**571,67**	**2,91**	
ВСЕГО:		**1845**			**58,14**	**58,55**	**267,26**	**1811,87**	**21,46**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками		200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
	суповая засыпка (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		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**426**			**13,03**	**14,23**	**43,19**	**351,95**	**2,23**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Итого:		**180**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102,00**	**2,34**	
	ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		60			1,18	3,15	5,87	56,52		№26 сб дошк. 2016
	картофель		44,70	33,60						
	морковь		11,25	9,00						
	зеленый горошек к/с		15,00	9,00						

	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	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		0,70	0,70						
Суфле куриное		70			9,88	11,00	1,74	140,00	0,48	№ 327,371 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		119,00	112,70						
	масса отварной мякоти птицы			49,00						
	яйцо		15,36	12,80						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соус			20,00						
	молоко		15,00	15,00						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	мука пшеничная		2,60	2,60						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Каша ячневая рассыпчатая с луком		130			3,51	7,80	22,39	173,66		№303 Сб 2017
	Крупа ячневая		35,5	35,5						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		85	85						
	масло сливочное		6	6						
	Масса каши			105						
	Лук репчатый		60	50						
	Масло растительное		6	6						

	масса пассированного лука			25					
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Масса отварных сухофруктов			28,80						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**665**			**19,79**	**26,50**	**72,79**	**610,82**	**3,28**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие **(яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45/139,3						
	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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	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
Итого:		**503**			**20,70**	**19,51**	**52,33**	**461,97**	**17,95**	
ВСЕГО:		**1774**			**58,99**	**65,12**	**177,38**	**1526,74**	**25,80**	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол-во (в гр)	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
	крупа пшенная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с		30/5			2,29	4,5	15,4	111,60		№1

маслом сливочным						0	9			Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**404**			**10,36**	**15,08**	**54,74**	**396,12**	**1,38**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,**катык**,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**91,20**	**0,54**	
	ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой		60			0,69	3,11	4,32	48,06	2,79	№38 сб дошк 2016
	Свекла		19,20	15,00						
	Морковь		11,25	9						
	Капуста свежая		22,50	18,00						
	Яблоки свежие		17,10	15,00						
	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		15,00	15,00						
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной индейки		40/40			8,76	9,53	2,48	130,60		ТТК
	филе грудок индейки		59,00	56,00						
	масса отварной индейки			40,00						
	Морковь		16,60	13,30						
	лук репчатый		7,02	6,60						
	масло растительное		1,30	1,30						
	Вода питьевая		27,00	27,00						

	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,60	2,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	томатная паста		1,20	1,20						
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,63	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**675**			**18,36**	**18,84**	**77,81**	**546,17**	**9,38**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Вареники ленивые с маслом сливочным		130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
	творог		103,40	101,3						
	Мука пшеничная в/с		14,2	14,2						
	яйцо куриное		8,88	7,4						
	сахарный песок		7,40	7,4						
	соль иодированная		0,30	0,3						
	масса полуфабриката			123,5						
	масло сливочное		5,0	5,0						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
	яблоки свежие		11,4	10						
Итого:		**456**			**19,98**	**13,08**	**38,53**	**350,85**	**3,08**	
ВСЕГО:		**1715**			**53,92**	**51,50**	**178,64**	**1384,34**	**14,38**	

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	
	ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №3Д
	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 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 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:		**416**			**13,83**	**16,56**	**55,91**	**448,59**	**1,17**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(**Кефир**,ряженка,катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		**183**			**5,22**	**4,50**	**10,19**	**102,00**	**1,26**	

	ОБЕД									
Огурцы соленые порционно		50			0,40	0,05	0,85	5,00		№21 сб шк. 2017
	огурцы соленые		91	50,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		0,90	0,90						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
	или фарш куриный		31,70	31,70						
	вода		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 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 свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 сб шк 2016
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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:		**677**			**16,24**	**16,69**	**89,20**	**584,03**	**27,87**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие **(яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками		200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	№104,105 сб шк 2017
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	фрикадельки мясные:			30						
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,9	34,2						
	фарш говяжий		35,9	34,2						

	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			40,2						
	масса готовых фрикаделек			30						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,90	0,90						
	соль иодированная		0,23	0,23						
	сметана		37,50	37,50						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	яйцо куриное		14,40	12,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,25	0,25						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**621**			**14,59**	**14,78**	**64,15**	**462,91**	**19,93**	
ВСЕГО:		**1897**			**49,89**	**52,53**	**219,44**	**1597,53**	**50,23**	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол-во (в гр)	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
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		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		**406**			**11,43**	**14,44**	**55,46**	**401,96**	**2,48**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Итого:		**180**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102,00**	**2,34**	
	ОБЕД									
Икра морковная		50			1,01	0,05	10,28	45,60		№ 35 сб дошк 2016
	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 йодированная		0,50	0,50						

Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			2,55	3,30	13,53	103,96	4,14	№91,128 сб дошк 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:			30						
	мука пшеничная		9,12	9,12						
	Масло сливочное		0,96	0,96						
	яйцо		3,17	2,64						
	вода		14,40	14,40						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса теста			27,00						
	масса готовых клецек			30,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		137	103,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Масса отварных сухофруктов			28,80						

	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:		**655**			**24,72**	**17,74**	**75,45**	**570,95**	**38,98**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91	72						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47	45						
	или фарш говяжий		45	45						
	крупа рисовая		6	6						
	масса отварного риса			17						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса припущенного лука			10						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				**30,00**						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						

	лимон		8,00	7,00					
	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
Итого:		**498**			**13,20**	**10,72**	**54,63**	**352,30**	**5,98**	
ВСЕГО:		**1739**			**54,83**	**47,78**	**194,60**	**1427,21**	**49,78**	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	**409**			**14,37**	**13,83**	**65,78**	**445,69**	**2,28**	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016

(Кефир**,**ряженка,катык,**напиток ацидофильный)**	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		**180**			**5,22**	**4,50**	**7,56**	**92,00**	**1,44**	
	ОБЕД									
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,3	12,00						
	морковь		11,4	9,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,6	3,60						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками,со сметаной		180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон цыплята-бройлеры с/м		132,00	132,00						
	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						
	масса полуфабриката фрикаделек		0,10	0,10						
	масса готовых фрикаделек			13,40						
	Сметана			10,00						
			7,00	7,00						
Суфле рыбное		80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284,371 сб дошк 2016

	минтай 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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,2	172,4		№ 200 сб дошк 2017
	горох		41,8	41						
	картофель		59,6	44,8						
	молоко		22,4	21						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		3	3						
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:		**705**			**29,45**	**22,74**	**76,83**	**642,06**	**7,36**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие **(яблоки**,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Пудинг творожный с молоком сгущенным		130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№249 СБ дошк 2016
	Творог		112,06	110,50						

	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		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						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
	яблоки свежие		11,4	10						
Итого:		**496**			**25,86**	**23,63**	**83,19**	**640,95**	**10,49**	
ВСЕГО:		**1790**			**74,90**	**64,69**	**233,36**	**1820,70**	**21,57**	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол-во (в гр)	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 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						
Итого:		**406**			**12,60**	**16,43**	**59,67**	**438,17**	**2,03**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Итого:		**180**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102,00**	**2,34**	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						

Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	10,00	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		45,00	36,00						
	Картофель		28,73	21,60						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Жаркое из отварной индейки		200			19,40	21,78	18,94	351,37		Акт проработки от 24.06.2020 ТТК №560/а
	филе грудок индейки		63	63						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масса отварной индейки			45						
	Картофель		192,85	145						
	Лук репчатый		16,08	13,4						
	Морковь		8,75	7						
	Масло растительное		2,2	2,2						
	Томатная паста		2,2	2,2						
	соль		0,35	0,35						
	вода питьевая		28	28						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	390 сб шк 2016
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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:		**662**			**25,36**	**29,64**	**69,77**	**655,52**	**10,81**	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016

	яйцо		114	95						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	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	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**551,00**			**20,42**	**28,84**	**70,82**	**624,60**	**2,84**	
ВСЕГО:		**1799**			**63,86**	**79,79**	**209,33**	**1820,29**	**18,02**	
ИТОГО за 10 дней		**18003,00**			**543,22**	**616,13**	**2179,34**	**16680,60**	**277,70**	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		**1800,30**			**54,32**	**61,61**	**217,93**	**1668,06**	**27,77**	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 блюддля 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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскозозяйственная 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 с1.09(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%