

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12 - часовым пребыванием от 1 до 3 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угль-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/4			3,60	5,30	17,00	130,00	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		11	11						
Крупа пшеничная		8	8						
Молоко		80	80						
Вода		52	52						
Сахар		4	4						
Соль		0,8	0,8						
Масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дети2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
вода		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дети2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>349</b>			<b>8,07</b>	<b>11,90</b>	<b>41,69</b>	<b>306,00</b>	<b>0,37</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	0	0	23,16	92,63	2,11	№399Дети2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,16</b>	<b>92,63</b>	<b>2,11</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы консервированной	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,83	№12 Сб дошк 2016
кукуруза к/с		39,90	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/15			4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	140сбшк2004
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
Масса полуфабриката			21,5						
Картофель		59,9	45,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
вермишель		6,0	6,0						
Масло растительное		3,0	3,0						
Соль		1,0	1,0						
Вода		114,0	114,0						
Котлеты рубленые из говядины	50			7,85	7	7,8	125,5	0,03	№451сбшк2004
говядина б/к (котлетное мясо)		38,77	37,14						
Хлеб пшеничный 1с		9,3	9,3						
Вода		11,4	11,4						
Сухари панировочные		5	5						
Соль		0,6	0,6						
масса полуфабриката			61						
Масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,3	4,9	14,1	114,6	24,7	№534сбшк2004
Капуста свежая		215	172						
Лук репчатый		7,14	6						
Морковь		3,75	3						
томатная паста		1,2	1,2						
Мука пшеничная		2	2						
Масло растительное		2	2						
Масло сливочное		2	2						
Сахар		4,5	4,5						
Соль		1	1						
Компот из сухофруктов	130			0,28	0,01	18,05	73,45	0,26	№376Дети2010
сухофрукты		13,3	13						
вода		130	130						

Хлеб ржаной	Сахар	38	8	8	1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>		<b>563,00</b>			<b>18,19</b>	<b>18,59</b>	<b>72,26</b>	<b>529,94</b>	<b>31,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кондитерские изделия вафли		10	10	10	5,90	3,50	11,00	99,00		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150		150	4,33	3,75	6	79,5	0,93	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>10,23</b>	<b>7,25</b>	<b>17,00</b>	<b>178,50</b>	<b>0,93</b>	
<b>УЖИН</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)		80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	№386 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (горбуша ПБГ) масса отварной рыбы	60/20	69	50,25 39,75	11,23	6,77	8,12	136,84		№286 СБ дошк 2016
	Хлеб пшеничный 1с		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	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		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное	Картофель	130	148,96	112	2,80	4,00	17,00	115,00	8,40	№520сбшк2004
	Молоко		21	20						
	Масло сливочное		4	4						
	Соль		0,5	0,5						
Чай с сахаром	Заварка	150/8	0,4	0,4	0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392Делш2010
	Сахар		8	8						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный 1с		35	35,00	35,00	2,80	0,35	17,15	83,00	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>483,00</b>			<b>17,19</b>	<b>11,45</b>	<b>57,10</b>	<b>398,04</b>	<b>16,44</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1755,00</b>			<b>53,68</b>	<b>49,19</b>	<b>211,21</b>	<b>1505,11</b>	<b>51,67</b>	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угль-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом	150/4	19	19	4,20	3,80	18,00	123,00	0,16	ТТК №1Д
		80	80						
		52	52						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Какао с молоком	160	1,7	1,7	3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397Дели2010
		9	9						
		92	92						
		77	77						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	25	25	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>349</b>			<b>11,17</b>	<b>12,74</b>	<b>45,16</b>	<b>340,50</b>	<b>0,52</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или груши)	80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>80</b>			<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>15,65</b>	<b>66,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля и зеленого горошка к/с	50			0,98	2,62	4,89	47,10	7,90	№26 СБ дошк 2016
		50,69	37,00						
		12,50	10,00						
		16,70	10,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/10	15,0	12,0	1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№110, сбшк2004
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		10,0	10,0						
		1,5	1,5						
		120	120,0						
Плов из отварной говядины	150	39,00	39,0	11,70	11,70	24,00	248,30	0,48	№443сбшк2004
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						
		65,0	65,0						
		1,3	1,3						
			126,0						
Кисель	130	15,20	15,20			13,00	52,00		№648сбшк2004
		6,00	6,00						
		130,00	130,00						
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>	<b>528,00</b>			<b>15,68</b>	<b>17,90</b>	<b>67,29</b>	<b>493,00</b>	<b>13,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	160			4,62	4,04	6,75	82,00	0,80	№420 СБ дошк 2016
		165	160						
<b>Итого:</b>	<b>160,00</b>			<b>4,62</b>	<b>4,04</b>	<b>6,75</b>	<b>82,00</b>	<b>0,80</b>	
<b>УЖИН</b>									
Кондитерские изделия печенье	17,5	17,5	17,5	1,10	5,00	9,00	85,50		№386 СБ дошк 2016
Салат из отварной моркови с сахаром	50	60,48	48	0,62	0,05	5,81	26,20	2,22	№42 СБ дошк 2016
		2,5	2,5						
Суфле из творога с повидлом	130/20	94,86	93,00	16,00	9,00	33,00	277,00	0,30	№365сбшк2004
		10,00	10,00						
		7,44	6,20						
		9,90	9,90						
		18,60	18,60						
		12,40	12,40						
		0,40	0,40						
		0,70	0,70						
		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,4	0,4	0,07	0,01	7,10	29,00	1,46	№393Дели2010
		8	8						
		5,55	5						
		150,0	150,0						
		20,00	20,00						
Хлеб пшеничный 1с	20			1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>			<b>19,39</b>	<b>14,26</b>	<b>64,71</b>	<b>465,70</b>	<b>3,98</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1517,50</b>			<b>51,39</b>	<b>49,08</b>	<b>199,56</b>	<b>1447,20</b>	<b>22,38</b>	

День 3 - ий

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 пшеничная молочная с маслом	150/4			3,56	5,25	21,00	145,50	0,21	ТТК №9Д
		19	19						
		75	75						
		57	57						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,60	2,00	11,90	76,00	0,02	№394Дели2010
		0,4	0,4						
		8	8						
		92	90						
		70	70						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>357</b>			<b>9,98</b>	<b>13,44</b>	<b>54,04</b>	<b>377,90</b>	<b>48,27</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте	200	200	200	0	0	23,16	92,63	2,11	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,16</b>	<b>92,63</b>	<b>2,11</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из овощей с морской капустой	50			0,93	2,65	5,42	49,20	10,43	№ 49 СБ дошк 2016
		1,08	1,08						
			6,80						
		37,00	27,00						
		7,74	6,50						
		16,67	8,25						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	150/15			6,15	4,68	9,91	106,44	4,38	№139сбшк2004
		17,85	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						
		1,5	1,5						
			21,5						
		39,9	30,0						
		15,2	15,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		3,0	3,0						
		1,0	1,0						
		108,0	108,0						
Биточки куриные "Солнышко"	60			8,57	6,20	5,60	112,50	0,34	ТТК акт от 07.02.14
		79,05	47						
		18,75	15,0						
		10,2	8,6						
		1,80	1,5						
		0,6	0,6						
		7,5	7,5						
		2,0	2,0						
Рагу овощное	150			3,00	6,40	12,00	117,00	7,40	№224,сбшк2004
		45,0	36,0						
		66,9	50,3						
		21,43	18,0						
		37,5	30,0						
		3,00	3,0						
		1,00	1,0						
			54,0						
		2	2,0						
		2,7	2,7						
		41	41,0						
		0,5	0,5						
		1,07	0,9						
		3,75	3,0						
		0,5	0,5						
Компот из урюка	130			0,28	0,01	18,05	73,45	0,11	№394 СБ дошк 2016
		16,6	16,25						
		130	130						
		8	8						
Хлеб ржаной	38	38	38				83,6		
<b>Итого:</b>	<b>593</b>			<b>20,83</b>	<b>20,32</b>	<b>69,18</b>	<b>542,19</b>	<b>22,66</b>	

ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, <b>катык</b> , напиток ацидофильный)	160			4,62	4	5,87	77,33	1,00	№420 СБ дошк 2016
Булочка Домашняя	40	165	160	3,00	4,60	21,68	140,00	0,00	№452,сб дошк2016
		Мука пшеничная	27,00	27,00					
		Сахар	5,70	5,70					
		вода	11,00	11,00					
		Масло сливочное	6,00	6,00					
		Дрожжи сухие	0,25	0,25					
		Соль	0,30	0,30					
		Яйцо	0,96	0,80					
		Масло растительное	0,10	0,10					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,62</b>	<b>8,60</b>	<b>27,55</b>	<b>217,33</b>	<b>1,00</b>	
УЖИН									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)	80	88,8	80	0,32	0,24	8,24	36,80	48,00	№386 СБ дошк 2016
Тфтели рыбные в сметанном соусе	80/30			9,28	2,99	9,68	103,00		№261/а СБ дошк 2011
		рыба (минтай с/м БГ)	67,50	54,00					
		хлеб пшеничный 1с	8,00	8,00					
		вода	8,00	8,00					
		яйцо	8,40	7,00					
		Лук репчатый	16,00	12,00					
		Мука пшеничная	5,00	5,00					
		соль	0,50	0,50					
		Масса полуфабриката		94,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		соус:							№372 СБ дошк 2016
		сметана	7,50	7,50					
		вода	22,50	22,50					
		Мука пшеничная	2,30	2,30					
		соль	0,20	0,20					
		масса соуса		30,00					
Картофель тушёный	150			2,8	6	12,4	114,8	1,1	№216сбшк2004
		Картофель	170,24	128					
		Лук репчатый	28,57	24					
		Морковь	18,75	15					
		Масло сливочное	3,4	3,4					
		Масло растительное	0,6	0,6					
		Соль	0,5	0,5					
Напиток из плодов шиповника	150/8			0,51	0,21	14,23	61	1,02	№398,Дети2010
		шиповник	10	10					
		сахар	8	8					
		Вода	150	150					
Хлеб пшеничный 1с	20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	47,00	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>518</b>			<b>14,51</b>	<b>9,64</b>	<b>54,35</b>	<b>362,60</b>	<b>50,12</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1868</b>			<b>52,94</b>	<b>52</b>	<b>228,28</b>	<b>1592,65</b>	<b>124,16</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угль-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с крупой	150	12	12	3,42	4,60	13,20	95,25	0,40	№161 сбшк2004
		45	45						
		100	100						
		1	1						
		1	1						
		0,7	0,7						
Кофейный напиток с молоком	165	2	2	2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395 Дели2010
		7,7	7,7						
		75	75						
		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	25	25	3,50	5,95	12,90	119,60	0,15	№3 Дели2010
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>9,49</b>	<b>12,75</b>	<b>37,79</b>	<b>291,85</b>	<b>0,71</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)	80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>80</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,20</b>	<b>8,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат "Пестрый" (свекла отварная, яблоки, масло растит.)	50	15,20	13,30	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ. М2003
		43,62	33,30						
		1,70	1,70						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	150	9	9	2,50	4,20	6,50	73,80	0,50	№86 сб дошк 2016
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		1	1						
		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	110	89	79,0	9,38	6,79	16,41	164,21	0,28	№319 СБ дошк 2016
			30,0						
		22,5	22,5						№372 СБ дошк 2016
		7,5	7,5						
		2,3	2,3						
		0,3	0,3						
			30,0						
		40	32,0						
		29,75	25,0						
		1	1,0						
		1	1,0						
			80,0						
Макаронные изделия отварные	150	52,50	52,50	5,76	0,82	31,14	155,10		№204 СБ дошк.2011
		315,00	315,00						
		1,50	1,50						
		3,00	3,00						
Компот из сухофруктов	130	13,3	13	0,28	0,01	18,05	73,45	0,26	№376 Дели2010
		8	8						
		130	130						
		38	38						
<b>Итого:</b>	<b>628</b>			<b>20,32</b>	<b>14,45</b>	<b>95,10</b>	<b>592,16</b>	<b>1,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	160	165,00	160,00	4,48	4,00	6,40	80,00	1,00	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия печенье	17,5	17,5	17,5	1,10	5,00	13,00	101,40		
<b>Итого:</b>	<b>177,5</b>			<b>5,58</b>	<b>9,00</b>	<b>19,40</b>	<b>181,40</b>	<b>1,00</b>	
<b>УЖИН</b>									
Ватрушка французская	100	36	36	7,30	6,90	15,70	154,00	0,06	№248 Партнер г. Уфа
		11,4	11,4						
		14,3	14,3						
			61,4						
		31,85	31,4						
		11,4	11,4						
		10,32	8,6						
			112,86						
Чай с сахаром	150/8	0,4	0,4	0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
		8	8						
		150	150						
		25	25,00						
<b>Итого:</b>	<b>283</b>			<b>8,94</b>	<b>7,11</b>	<b>32,49</b>	<b>230,00</b>	<b>0,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1518,5</b>			<b>44,65</b>	<b>43,63</b>	<b>192,62</b>	<b>1330,61</b>	<b>11,65</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом	150/4			4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК № 2Д
		19	19						
		80	80						
		52	52						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397Дети2010
		1,7	1,7						
		9	9						
		92	92						
		77	77						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дети2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>344</b>			<b>9,77</b>	<b>11,49</b>	<b>46,66</b>	<b>328,90</b>	<b>0,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте	200	200	200	0	0	23,16	92,63	2,11	№399Дети2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,16</b>	<b>92,63</b>	<b>2,11</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Маринад овощной	50			0,80	4,50	5,80	66,90	1,10	№613, сбшк2004
		50,00	40,00						
		8,93	7,50						
		1,80	1,80						
		5,00	5,00						
		0,20	0,20						
		0,07	0,07						
		1,50	1,50						
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной	150/10			1,10	3,30	5,00	55,00	7,19	№124, сбшк2004
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		10	10						
		1	1						
		120	120						
Запеканка картофельная с мясом	180/30			13,79	11,39	32,41	287,73	4,67	№308 СБ дошк 2016
		62,64	60,00						
		3,00	3,00						
			37,50						
		229,50	172,5/168						
			163,5						
		14,28	12,00						
		2,30	2,30						
			9,00						
		2,30	2,30						
		1,80	1,80						
		3,00	3,00						
			211,50						
		7,50	7,50						
		2,00	2,00						
		22,50	22,50						
			30,00						
Компот из яблок	130			0,10	0,10	15,52	63,44	1,35	№390 СБ дошк 2016
		29,5	26						
		8	8						
		0,13	0,13						
		130	130						
		38	38						
<b>Итого:</b>	<b>588</b>			<b>17,69</b>	<b>19,67</b>	<b>76,93</b>	<b>556,67</b>	<b>14,31</b>	

ПОЛДНИК										
Плошка новомосковская	мука пшеничная	35	25,2	25,2	1,60	2,00	15,00	84,40	0,01	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	дрожжи сухие		0,2	0,2						
	соль		0,3	0,3						
	Сахар		2,5	2,5						
	Масло сливочное		2,2	2,2						
	яйцо		0,84	0,7						
	Молоко		2,45	2,45						
	Вода		10,00	10,00						
	масса полуфабриката			41,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,33	3,75	6,00	79,50	0,93	№420_дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>5,93</b>	<b>5,75</b>	<b>21,00</b>	<b>163,90</b>	<b>0,94</b>	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или груши)		80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00	№386 СБ дошк 2016
	Винегрет овощной		50	картофель						
свекла	12,8	10								
морковь	9,45	7,5								
огурцы соленые	22,8	10								
лук репчатый	9	7,5								
масло растительное	3	3								
Суфле рыбное	рыба (горбуша ПБГ) масса отварной рыбы	70		87,50	64,00	11,00	7,50	2,00	119,00	0,30
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Мука пшеничная	3,00	3,00							
	вода	3,50	3,50							
	Соль	0,20	0,20							
	масса соуса молочного		24,00							
	Яйцо	10,50	8,75							
	масса полуфабриката		80,00							
	Масло растительное	2,00	2,00							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	крупя гречневая вода	100/3	47,6	47,6	5,90	3,38	26,53	160,00		№179сбдошк2016
	Масло сливочное		3	3						
	Соль		0,25	0,25						
Чай с сахаром и лимоном	Заварка	150/8/5	0,4	0,4	0,07	0,01	7,10	29,00	1,46	№393Дели2010
	Сахар		8	8						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
			30,00	30,00						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>496</b>			<b>19,78</b>	<b>14,41</b>	<b>69,53</b>	<b>485,80</b>	<b>7,76</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1813</b>			<b>53,17</b>	<b>51,32</b>	<b>237,28</b>	<b>1627,9</b>	<b>25,6</b>	



## 2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом	150/4			3,75	6,70	21,00	159,30	0,16	ТТК № 6Д
Крупа пшеничная		23	23						
Молоко		75	75						
Вода		57	57						
Сахар		4	4						
Соль		0,8	0,8						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	160/8			2,60	2,00	11,90	76,00	0,02	№394Дели2010
Заварка		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
Молоко		92	90						
Вода		70	70						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>357</b>			<b>9,85</b>	<b>14,65</b>	<b>45,80</b>	<b>354,90</b>	<b>0,22</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или груши)	80	88,8	80	0,32	0,24	8,24	36,80	48,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>80</b>			<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,80</b>	<b>48,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из отварной моркови с сахаром	50			0,62	0,05	5,81	26,20	2,22	№42 СБ дошк 2016
морковь		60,48	48						
сахар		2,5	2,5						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/15/5			4,06	7	9,3	116,44	4,03	№132сбшк2004
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
Масса полуфабриката			21,5						
Картофель		59,85	45						
Крупа перловая		6	6						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло растительное		2	2						
огурцы соленые		20,5	9						
Сметана		5	5						
Соль		0,8	0,8						
Вода		114	114						
Биточки рубленые из рыбы	70			10,40	4,90	3,50	99,00		ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		65,63	52,50						
манная крупа		1,75	1,75						
яйцо		12,60	10,50						
Лук репчатый		15,47	13,00						
вода		5,25	5,25						
соль		0,50	0,50						
сахар		0,20	0,20						
сухари панировочные		5,25	5,25						
Масло растительное		1,75	1,75						
Масса полуфабриката			83,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Шюре Картофельное	130			2,65	4,16	17,72	118,95	0,22	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		148,20	111,15						
Молоко		20,54	19,50						
Масло сливочное		4,55	4,55						
Соль		0,50	0,50						
Компот из урюка	130			0,28	0,01	18,05	73,45	0,11	№376Дели2010
урюк		13,3	13						
вода		130	130						
Сахар		8	8						
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>	<b>588</b>			<b>19,91</b>	<b>16,50</b>	<b>72,58</b>	<b>517,64</b>	<b>6,58</b>	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	160			4,62	4,04	6,75	82,00	0,80	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		160	165,00	160,00	4,62	4,04	6,75	82,00	0,80	
<b>УЖИН</b>										
Булочка "Веснушка"		35			2,35	2,27	11,20	74,60	0,00	№456 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		25,2	25,2						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Соль		0,3	0,3						
	Сахар		2,5	2,5						
	масло сливочное		2,2	2,2						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Изюм		1,29	1,26						
	Вода		10	10						
	Масса полуфабриката			41						
	Масло растительное		0,1	0,1						
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.		150/20			9,00	9,20	21,00	202,00	0,80	№160,сб Пермь 2001
	Капуста свежая		120,0	96,0						
	говядина б/к (котлетное мясо)		54,3	52,0						
	Крупа рисовая		7,0	7,0						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	Масло сливочное		2,0	2,0						
	Яйцо		8,4	7,0						
	соль		0,7	0,7						
	масса п/ф			166,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
	Соус :									
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	Вода		15,0	15,0						
	Сметана		5,0	5,0						
	соус сметанный			20,0						
	соль		0,3	0,3						
	Томат-паста		0,8	0,8						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392,сб 2010
	Заварка		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
<b>Итого:</b>		393			12,89	11,78	53,59	370,60	0,84	
<b>ВСЕГО:</b>		1578			47,59	47,21	186,96	1361,94	56,44	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с вермишелью	150			3,30	3,10	13,90	96,00	0,39	№160,сбшк2004
		12,00	12,00						
		1,00	1,00						
		113,00	113,00						
		25,00	25,00						
		1,00	1,00						
		0,70	0,70						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Детл2010
		2	2						
		7,7	7,7						
		75	75						
		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Детл2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>345</b>			<b>7,77</b>	<b>9,70</b>	<b>38,59</b>	<b>272,00</b>	<b>0,55</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте	200	200	200	0	0	23,16	92,63	2,11	№399Детл2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,16</b>	<b>92,63</b>	<b>2,11</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы консервированной	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,83	№12 Сб дошк 2016
		39,90	27,90						
		0,60	0,60						
		1,80	1,80						
Суп с крупой, картофелем на м/б	150			4,60	1,80	11,60	81,00	4,00	№138сбшк2004
		40,0	30,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		15,0	15,0						
		2,0	2,0						
		1	1						
		116,0	116,0						
Рагу овощное с отварным мясом	160/47			11,00	14,10	25,00	270,00	0,33	№224сбшк2004
		74,00	74,0						
			47,0						
		48,8	39,0						
		70,5	53,0						
		22,86	19,2						
		40	32,0						
		1	1,0						
		3	3,0						
			54,0						
		2	2,0						
		2,8	2,8						
		41	41,0						
		0,5	0,5						
		1,07	0,9						
		3,75	3,0						
		0,6	0,6						
Кисель	130					13,00	52,00		№648сбшк2004
		15,20	15,20						
		6,00	6,00						
		130,00	130,00						
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>18,36</b>	<b>18,13</b>	<b>70,21</b>	<b>516,39</b>	<b>7,16</b>	

ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, <b>катык</b> , напиток ацидофильный)	160			4,62	4	5,87	77,33	1,00	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		165,00	160,00						
<b>Итого:</b>	<b>160</b>			<b>4,62</b>	<b>4,00</b>	<b>5,87</b>	<b>77,33</b>	<b>1,00</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрукты свежие ( <b>яблоко</b> , или апельсин, или груши)	120	136,8	120	0,48	0,48	11,76	52,80	12,00	№386 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с молоком густым	75/20			14,70	14,60	19,20	268,00	2,20	№ 237 Дели 2010
Творог		70,3	69						
крупя манная		5	5						
Яйцо		3,6	3						
Сахар		6	6						
Сметана		3	3						
Масло сливочное		3	3,0						
Сухари панировочные		3	3						
Соль		0,4	0,4						
молоко густое		20	20						
Напиток из плодов шиповника	150/8			0,51	0,21	14,23	61	1,02	№398 Дели 2010
шиповник		10	10						
сахар		8	8						
Вода		150	150						
Ватрушка с повидлом	35			2,04	2,19	20,28	109,08	0,13	№437 СБ дошк 2016
Мука пшеничная		17,30	17,30						
сахар		0,92	0,92						
Масло сливочное		0,78	0,78						
яйцо		1,13	0,94						
соль		0,27	0,27						
дрожжи		0,22	0,22						
вода		7,00	7,00						
масса теста			27,00						
мука пшеничная на подпыл		0,80	0,80						
Повидло фруктовое		11,80	11,70						
масло растительное для смазки листов		0,12	0,12						
яйцо для смазки ватрушек		0,84	0,70						
Хлеб пшеничный 1с	30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	71,00	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>438</b>			<b>20,13</b>	<b>17,78</b>	<b>80,17</b>	<b>561,88</b>	<b>15,35</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1698</b>			<b>50,88</b>	<b>49,61</b>	<b>218</b>	<b>1520,23</b>	<b>26,17</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом	150/4			4,50	6,10	22,00	161,00	0,16	ТТК №4Д
		19,00	19,00						
		132,00	132,00						
		4,00	4,00						
		0,80	0,80						
		4,00	4,00						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		9	9						
		92	92						
		77	77						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>344</b>			<b>9,87</b>	<b>13,49</b>	<b>49,26</b>	<b>357,90</b>	<b>0,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)	80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>80</b>			<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>15,65</b>	<b>66,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с сыром	40			0,40	1,36	4,70	32,50	2,00	№ 31 Дели принт2010
		43,52	34						
		1	1						
		6,12	6						
Щи со свежей капустой, картофелем с курицей, со сметаной	150/15/5			4,00	7,00	5,10	104,00	7,30	№124, с6шк2004
		44,25	39,3						
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		5	5						
		1	1						
		120	120						
Котлеты "Аппетитные"	60			10,40	10,10	16,50	198,00		ТТК акт.к.п.2014
		37,30	35,70						
		44,74	26,60						
		8,93	7,50						
		8,00	8,00						
		3,60	3,00						
		5,00	5,00						
		8,00	8,00						
		0,50	0,50						
		1,00	1,00						
Макароны отварные	100/2,5			3,70	2,80	22,60	130,40		№204, дошк2011
		34,00	34,00						
		210,00	210,00						
		2,50	2,50						
		1,00	1,00						
Компот из яблок	130			0,10	0,10	15,52	63,44	1,35	№390 СБ дошк 2016
		29,5	26						
		8	8						
		0,13	0,13						
		130	130						
		38	38						
Хлеб ржаной	38			1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>	<b>540,5</b>			<b>20,50</b>	<b>21,74</b>	<b>82,62</b>	<b>611,94</b>	<b>10,65</b>	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		160			4,48	4,00	6,40	80,00	1,00	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		165,00	160,00						
Пирожок печёный с картофелем		40			2,64	2,96	13,00	88,80	0,64	№437СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		19,75	19,75						
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		1,35	1,35						
	Яйцо		2,40	2,00						
	соль		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		9,40	9,40						
	масса теста			31,20						
	Фарш картофельный с луком									
	Картофель		16,44	12,00						
	Лук репчатый		4,22	3,54						
	Масло растительное		0,54	0,54						
	масса пассерованного лука			1,80						
	Соль		0,16	0,16						
	масса фарша			13,60						
	Масло растительное		0,10	0,10						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		200			7,12	6,96	19,40	168,80	1,64	
УЖИН										
Салат картофельный с соевыми огурцами		50			0,68	2,60	4,29	43,30		№22 СБ дошк 2011
	огурцы соевые		34,00	15,00						
	картофель		27,40	20,00						
	морковь		12,60	10,00						
	лук репчатый		3,15	2,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
Омлет с сыром		125/10			9,00	7,40	3,00	115,00	0,13	№216Дели2010
	Яйцо		114	95						
	Молоко		36	36						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		4	4						
	Соль		0,6	0,6						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,46	№393Дели2010
	Заварка		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
Итого:		378			11,25	10,31	28,79	253,30	1,59	
ВСЕГО:		1842,5			49,37	52,64	195,72	1487,94	18,36	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша рисовая молочная с маслом	150/4	19	19	4,28	5,85	29,85	189,00	0,15	ТТК № 8Д
		75	75						
		57	57						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Чай с молоком,сахаром	160/8	0,4	0,4	2,60	2,00	11,90	76,00	1,20	№394Дети2010
		8	8						
		92	90						
		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,9	4,4	13	99		№1 Дети2010
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>352</b>			<b>8,78</b>	<b>12,25</b>	<b>54,75</b>	<b>364,00</b>	<b>1,35</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте	200	200	200	0	0	23,16	92,63	2,11	№399Дети2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,16</b>	<b>92,63</b>	<b>2,11</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы соленые порционно	30	60,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,20	1,50	стр563,сб1996
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	29,5	26,3	1,33	3,04	7,16	61,50	0,40	№86Дети2010
		10	10						
		11,3	11,3						
		3,6	3						
		2,1	2,1						
		0,2	0,2						
		12	12						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		143	143						
		0,5	0,5						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25	39,70	38,00	7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№471, сб. шк2004
		8,00	8,00						
		13,00	13,00						
		2,00	2,00						
		59,00	59,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,30	1,30						
		12,50	12,50						
		0,30	0,30						
		0,30	0,30						
Картофель тушёный	150	170,24	128	2,8	6	12,4	114,8	1,1	№216сбшк2004
		28,57	24						
		18,75	15						
		3,4	3,4						
		0,6	0,6						
		0,5	0,5						
Компот из сухофруктов	130	13,3	13	0,28	0,01	18,05	73,45	0,26	№376Дети2010
		8	8						
		130	130						
		38	38						
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>	<b>583</b>			<b>14,25</b>	<b>17,06</b>	<b>62,72</b>	<b>461,55</b>	<b>3,33</b>	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,33	3,75	6,00	79,50	0,93	№420 СБ дошк 2016
Булочка молочная	Мука пшеничная Дрожжи сухие Молоко Соль тесто дрожжевое Масло растительное	40	32,00 0,30 16,00 0,40 0,10	32,00 0,30 16,00 0,40 0,10	4,70	1,10	15,00	88,00	0,10	№466 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>190</b>			<b>9,03</b>	<b>4,85</b>	<b>21,00</b>	<b>167,50</b>	<b>1,03</b>	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)		80	88,8	80	0,32	0,24	8,24	36,80	48,00	№386 СБ дошк 2016
Икра морковная	Морковь Лук репчатый томатная паста масло растительное сахар	40	40,20 7,84 11,00 2,00 0,50	32,00 6,60 11,00 2,00 0,50	0,88	1,84	4,35	37,48	2,10	№55 СБ дошк 2016
Сырники из творога с молоком стуженым	Творог Мука пшеничная Яйцо сахар соль Масса полуфабриката масло растительное молоко стуженное	100/20	102 14 4,80 8,00 1,00 20	100 14 4 8 1 20	18,80	6,80	27,80	248,00	0,03	№219 СБ школы 2005
Чай с сахаром	Заварка Сахар Вода	150/8	0,4 8 150	0,4 8 150	0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с		25	25,00	25,00	2,00	0,25	12,20	59,00	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>423</b>			<b>22,04</b>	<b>9,14</b>	<b>59,58</b>	<b>409,28</b>	<b>50,17</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1748</b>			<b>54,1</b>	<b>43,3</b>	<b>221,21</b>	<b>1494,96</b>	<b>57,99</b>	



День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4			4,50	5,00	21,00	147,00	0,16	ТТК №5Д
		19	19						
		132	132						
		4	4						
		0,8	0,8						
		4	4						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
		2	2						
		7,7	7,7						
		75	75						
		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,15	№3Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>354,00</b>			<b>10,57</b>	<b>13,15</b>	<b>45,59</b>	<b>343,60</b>	<b>0,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или груши)	80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>80</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,20</b>	<b>8,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат "Здоровье" из отварных овощей	50			0,30	2,00	3,80	34,40	1,00	№19 Пермь2001
		42,88	33,50						
		18,90	15,00						
		2,00	2,00						
Суп из овощей на м/б со сметаной	150/10			4,70	9,22	13,66	156,00	4,88	№135сбшк2004
		15	12						
		39,9	30						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		3,0	3,0						
		1,0	1,0						
		114,0	114,0						
		10,0	10,0						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,00	10,00	3,00	142,00	0,37	№141_сб_днет2002
		63,00	63,0						
		2,5	2,0						
		2,4	2,0						
			40,0						
		34,0	34,0						
		9,4	7,5						
		8,3	7,0						
		2,0	2,0						
		3,0	3,0						
		0,7	0,7						
			40,0						
Пюре Картофельное	130			2,80	4,00	17,00	115,00	8,40	№520сбшк2004
		148,96	112						
		21	20						
		4	4						
		0,5	0,5						
Кисель	130					13,00	52,00		№648сбшк2004
		15,20	15,20						
		6,00	6,00						
		130,00	130,00						
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,38	18,2	83,6		
<b>Итого:</b>	<b>588</b>			<b>19,70</b>	<b>25,60</b>	<b>68,66</b>	<b>583,00</b>	<b>14,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, <b>катык</b> , напиток ацидофильный)	160			4,62	4	5,87	77,33	1,00	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия печенье	10	165	160	5,90	7,90	11,00	138,70		
		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>10,52</b>	<b>11,90</b>	<b>16,87</b>	<b>216,03</b>	<b>1,00</b>	

УЖИН										
Салат из зеленого горошка консервированного		30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,35	№10 СБ дошк 2011
	зеленый горошек к/с		47,50	28,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Биточки рубленные из рыбы		70			10,40	4,90	3,50	99,00		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		65,63	52,50						
	манная крупа		1,75	1,75						
	яйцо		12,60	10,50						
	Лук репчатый		15,47	13,00						
	вода		5,25	5,25						
	соль		0,50	0,50						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		5,25	5,25						
	Масло растительное		1,75	1,75						
	Масса полуфабриката			83,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая		150/5			5,70	3,60	23,00	147,00		№297,сбшк2004
	Крупа гречневая		37,50	37,5						
	Вода		125,00	125,0						
	Масло сливочное		5,0	5,0						
	соль		0,6	0,6						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,46	№393Дели2010
	Заварка		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный 1с		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>438</b>			<b>18,66</b>	<b>10,27</b>	<b>45,28</b>	<b>348,08</b>	<b>4,81</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1630,00</b>			<b>59,77</b>	<b>61,24</b>	<b>184,24</b>	<b>1525,91</b>	<b>28,93</b>	
<b>ШТОГО за 10 дней</b>		<b>#ССЫЛКА!</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 12 часов
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 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., Скурнихин И.М. Москва 2007 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели Плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории утилитности;
  - 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) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%