

Молоко сладкое	1700	2,52	2,14	9,77	68,66	0,03	1,13	17,00	0,00	111,22	78,88	13,09	0,30	№6413 сб.доки 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№61 Дем2010
Итого:	100	8,76	9,85	43,64	292,66	0,12	1,80	63,34	0,72	213,38	202,26	38,47	1,78	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из курицы и рис	40	1,15	2,48	3,22	39,72	0,04	3,72		1,13	7,46	23,11	7,81	0,26	№12 сб.доки 2016
Суп картофельный с овощной крупой на мясном бульоне с мясом	150/10	3,99	2,00	7,32	66,28	0,06	5,00	0,00	0,79	17,30	56,50	16,63	0,76	№66 сб.доки 2016
Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	0,04	0,26		2,90	21,69	155,68	32,00	2,15	№643 сб.доки 2004
Напиток из охлажденных фруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,01	0,54		0,38	24,36	17,58	13,10	0,52	№392 Сб.доки 2016 табл 6 стр 134_Дем + 2012
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	табл 6 стр 144_Дем + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144_Дем + 2012
Итого:	355	15,41	17,04	68,77	509,88	0,14	9,52	0,00	3,91	84,97	318,37	88,79	5,28	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молочко)	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 Сб.доки 2016 табл 6 стр 136_Дем + 2012
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	170	5,99	7,11	20,92	200,50	0,08	1,95	54,00	0,20	184,60	148,00	23,00	0,31	
УЖИН														
Фрикадельки рыбные отварные	50	8,38	1,77	0,71	55,00	0,05	0,83	25,05	0,41	62,74	114,34	30,00	0,58	№279 сб.доки 2016
Картофель тушеный с овощами в соусе	120	2,61	10,07	18,12	172,80	0,12	15,97	20,16	3,16	26,04	71,25	25,17	0,96	№144 сб.доки 2016
Напиток из клюквы	150/5	0,51	0,21	15,57	66,15	0,01	75,00	0,00	0,57	16,01	2,58	2,58	0,48	№399 сб.доки 2016 табл 6 стр 134_Дем + 2012
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	табл 6 стр 144_Дем + 2012
Итого:	345	11,02	13,20	49,21	340,95	0,21	91,80	45,21	4,36	108,78	201,17	60,55	2,24	
ВСЕГО:	1500	41,58	46,60	200,32	1391,99	0,68	115,00	162,55	11,38	607,73	881,80	219,81	11,81	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК														
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	140/3	5,08	4,78	27,39	173,76	0,08	0,67	22,34	0,37	112,47	167,86	25,52	0,65	ТТК №10Д
Кофеяный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395 Дем2010
Бутерброд с маслом сливочным, с помидорами	25/5/10	1,98	4,38	14,82	106,70	0,03	0,16	20,00	0,50	7,15	19,45	3,95	0,44	
Итого:	369	9,99	9,16	41,74	293,20	0,15	2,00	60,34	0,86	232,82	268,31	42,07	1,21	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,43	4,48	41,56	0,01	2,58		4,24	11,71	12,72	6,73	0,59	№6, сб.доки 2016
Суп картофельный с горохом на курином бульоне с мясом птицы	150/10	5,20	4,26	10,00	106,00	0,14	3,50	0,00	1,46	25,61	52,86	21,35	1,23	СБ.доки 2016 №87
Плов, тушенный в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198,00	0,14	8,71	37,50	1,13	59,04	139,96	33,46	3,04	№319 Сб.доки 2016
Компот из яблок	150	0,26	0,06	22,39	91,65	0,02			0,06	15,24	14,52	6,09	0,34	№394 Сб.доки 2016 табл 6 стр 134_Дем + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144_Дем + 2012
Итого:	335	15,42	17,12	68,11	306,81	0,36	14,78	37,50	7,37	121,74	272,56	84,08	6,56	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток из ацидофильных культур)	150	4,50	1,50	6,00	55,50	0,06	1,20	30,00		180,00	147,00	22,50	0,15	№420 Сб.доки 2016 табл 6 стр 136_Дем + 2012
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	170	5,99	7,78	21,70	201,20	0,08	1,20	54,00	0,20	184,60	160,00	24,50	0,31	
УЖИН														
Омлет с сыром	130	8,10	12,11	30,90	253,70	0,09	0,28	314,60	0,72	226,63	270,62	18,92	2,38	№229 сб.доки 2016
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,00	0,02	0,00	0,00	8,14	2,10	1,05	0,19	№302 Дем2010 табл 6 стр 134_Дем + 2012
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Итого:	310	10,05	12,33	48,22	332,53	0,11	0,30	314,60	0,99	239,77	288,97	23,47	2,85	
ВСЕГО:	1509	41,44	47,78	200,40	1401,54	0,72	20,79	466,44	9,55	787,68	998,59	179,11	12,58	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК														
Суп молочный с сардельками крупный	180	2,67	3,22	5,53	64,08	0,03	0,59	23,76	0,02	114,84	81,85	12,73	0,11	№101, сб.доки 2016
Какао с молоком	150/5	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	1,19	18,30	0,00	114,17	93,42	16,01	0,36	№397 Дем2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	3,23	5,69	12,92	115,67	0,03	0,04	30,50	0,50	55,95	47,75	6,00	0,35	№3, сб.доки 2016
Итого:	370	8,76	9,86	49,29	268,70	0,10	1,82	72,56	0,52	284,96	233,02	34,73	0,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из вареной капусты	30	0,51	1,50	2,69	26,34	0,01	5,94	0,00	4,62	15,67	10,19	4,80	0,20	№47 СБ.доки 2016
Рассоленное, замоченный на курином бульоне с куринными фрикадельками, со сметаной	150/11/5	2,88	5,25	8,66	99,31	0,07	8,01	9,35	1,46	33,28	53,92	18,87	0,78	№81 сб.доки 2016
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	9,93	8,14	23,31	206,57	0,09	19,35	21,93	0,05	25,18	117,10	33,12	1,54	№308 Сб.доки 2016
Юкель	150	0,45	0,08	22,65	92,70	0,00	0,83			11,78	12,23	2,52	0,28	№648, сб.доки 2004 табл 6 стр 144_Дем + 2012
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,068			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого:	336	15,42	15,93	72,15	504,12	0,23	34,12	31,28	6,69	97,50	255,43	78,12	4,35	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молочко)	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 Сб.доки 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,15	3,45	9,75	1,50	0,12	

Итого	170	5,99	6,70	28,92	199,60	0,08	1,35	48,00	0,15	183,45	144,75	22,50	0,27	
УЖИН														
Рыбачиха с говядиной	75	9,90	11,20	43,00	310,72									Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Дем2010
Итого:	235	10,00	11,22	48,17	332,50	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	
ВСЕГО:	1411	40,57	44,11	199,36	1251,92	0,44	49,91	151,84	7,56	592,05	635,40	146,00	7,85	

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-гид										
ЗАВТРАК														
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	140/4	3,94	7,57	22,40	173,36	0,11	0,00	4,00	0,19	11,19	80,97	27,80	0,92	ТТК №6Д
Чай с молоком/сахаром	170/6	2,52	2,14	9,77	68,66	0,03	1,13	17,00	0,00	111,22	78,88	13,09	0,30	№ 413 сб.днем 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дем2010
Итого:	250	8,38	9,85	42,09	271,86	0,17	1,13	41,00	0,67	128,37	177,60	44,24	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка с/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21	№10 сб.днем 2016
Суп из говядины на курином бульоне с куринными фрикадельками и сметаной	150/115	2,57	5,19	6,54	87,76	0,05	6,36	9,35	1,43	30,34	43,99	14,48	0,60	ТТК 535 23,12,2020
Гарбуз в духовке с рыбой и сметанно-томатным соусом	40/20	5,81	6,29	4,59	98,42	0,02	0,68	22,68	0,15	24,26	47,52	7,73	0,53	ТТК 698 от 09.04.2021
Вермишель отварная	110	4,15	0,49	23,41	114,62	0,04			0,57	8,21	27,26	6,32	0,62	№219 сб.днем 2016
Напиток из смородины	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,01	0,54	0,60	0,38	24,36	17,58	13,10	0,52	№394 сб.днем 2016
Чай с лимоном	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:	351	14,22	15,99	74,28	494,78	0,22	10,88	32,03	3,74	103,75	206,83	64,31	3,84	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир) ряженка, катык, напиток ацидофильный (йогурт)	150	2,10	2,50	10,50	72,50	0,05	1,20	30,00	0,00	177,00	144,00	24,00	0,15	№420 сб.днем 2016
Булочка с сахаром	35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,05	0,11	3,21	0,74	7,05	26,33	4,71	0,34	№442 сб.днем 2017
Итого:	185	5,08	6,70	28,92	199,80	0,09	1,31	33,21	0,74	184,05	170,33	28,71	0,49	
УЖИН														
Запеканка творожная с яблоками и сметаной	100/30	10,92	12,11	47,10	345,50	0,06	0,51	74,00	0,01	150,63	215,64	25,01	0,96	№ 251 сб.днем 2016
Напиток из пшеницы	150/5	0,51	0,21	15,57	66,15	0,01	75,00	0,00	0,57	16,01	2,58	2,58	0,48	№399 сб.днем 2016
Итого:	285	11,01	12,32	62,67	411,65	0,07	75,51	74,00	0,58	166,64	218,22	27,59	1,44	
ВСЕГО:	1496	41,78	47,26	209,19	1401,89	0,56	91,32	180,24	5,85	591,55	781,72	169,85	9,06	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-гид										
ЗАВТРАК														
Каша кукуруза молочная с маслом сливочным	140/3	5,31	4,87	35,49	207,36	0,063	0,672	22,3364479	0,235934132	95,96756287	106,3252036	22,127	1,167988024	ТТК № 2Д
Кобейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395 Дем2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,915	4,355	12,92	98,5	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дем2010
Сыр твердый	10	2,63	2,66		34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	№15 сб.днем 2017
Итого:	269	8,16	9,84	42,62	292,69	0,13	1,91	81,34	0,75	315,12	265,08	43,48	1,67	
2 - ой ЗАВТРАК														
Средняя сосиски	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 сб
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Каша пшеница	40	0,82	1,47	3,16	30,80	0,01	6,83		6,16	20,90	13,38	6,40	0,27	№354 сб.днем 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом	150/10	4,94	3,13	11,33	104,38	0,07	3,50	12,63	1,03	21,32	66,25	18,18	0,94	№91,289 сб.днем 2016
Гуляши из отварной говядины	30/30	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,72			14,16	70,22	12,16	1,20	293 сб.днем 2016
Лаваш Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,33	0,00	0,15	29,58	69,28	22,20	0,81	№ 339 сб.днем 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,009	0,675		0,06	10,635	3,3	3,855	0,714	542 сб.днем 2017
Чай с лимоном	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:	368	15,40	17,01	67,57	495,63	0,26	26,25	12,63	7,88	106,75	275,13	79,25	5,29	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир) ряженка, катык, напиток ацидофильный (йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,05	30	0	180	135	21	0,15	№420 сб.днем 2016
Кондитерское изделие (маршмэлл)	13,5	1,47		20,63	112,05					0,6	0,15	0,3	0,06	табл 10 стр 198, Дем + 2012
Итого:	163,5	5,82	6,69	26,63	187,05	0,06	1,05	30,00	0,00	180,60	135,15	21,30	0,21	
УЖИН														
Напиток рыбный из рыбы	50	6,10	3,88	7,34	89,00	0,03	0,16	2,60	2,51	21,74	81,85	19,13	0,72	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с яблоками с маслом сливочным	110/2	5,78	2,89	25,93	150,33	0,14	0,44	8,00	0,02	14,12	140,89	93,94	3,08	№180, сб.днем 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Дем2010
Чай с лимоном	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134, Дем + 2012
Итого:	347	11,01	12,32	50,74	341,65	0,20	2,61	10,60	2,81	51,00	242,19	118,22	4,29	
ВСЕГО:	1544,5	49,79	66,26	197,35	1365,00	0,69	41,84	134,57	11,65	669,46	928,24	271,25	13,66	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-гид										
ЗАВТРАК														
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	0,06	0,82	24,58	0,32	92,68	81,53	14,21	0,32	ТТК №4Д
Каша с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	100,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дем2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дем2010
Итого:	359	8,82	9,83	42,62	292,55	0,13	2,25	66,54	0,99	335,63	211,39	36,69	1,06	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	№386 сб
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	

ОБЕД														
Зингет с соевым маслом	40	0,56	4,02	2,92	50,04	0,02	3,85	0,00	1,80	12,49	17,31	7,81	0,33	№46,сб дощ 2016
Пш. со соевой мукой с карри	150/115	2,68	5,16	5,79	84,46	0,04	9,66	9,35	1,45	38,98	43,83	15,30	0,63	№73,сб дощ 2016 Лист проработки от 25.12.2018 №6569
Биточки "Домашние"	50	7,61	11,07	7,66	161,00	0,05	0,52	25,70	1,40	26,57	47,27	10,40	0,70	
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	110/2	2,66	4,62	27,55	162,47	0,02	0,00	8,00	0,21	4,37	57,73	18,67	0,38	№304 сб ок 2017
Компот из яблок	150	0,26	0,06	22,39	91,65	0,02			0,06	15,24	14,52	6,09	0,34	№394 СБ дощ 2016 табл 6 стр 144,Лист + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,4	16,45	1,365	
Итого:	553	18,26	16,23	92,51	513,50	0,21	13,97	40,05	5,41	107,81	233,16	74,72	3,95	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 Сб дощ 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136,Лист +2012
Итого:	170	5,58	7,11	20,90	170,50	0,08	1,95	54,00	0,20	184,60	148,00	23,00	0,21	
УЖИН														
Салат натуральный	130	9,07	12,11	34,96	236,67	0,09	0,22	281,29	0,65	89,34	195,67	13,99	2,29	№229,сб дощ2016
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,92	20,68	0,00	0,02	0,00	0,00	8,14	2,10	1,05	0,19	№392 Лист2010 табл 6 стр 134,Лист + 2012
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Итого:	310	11,02	12,33	52,28	335,50	0,12	0,25	281,29	0,93	102,48	214,02	18,54	2,75	
ВСЕГО:	1517	43,07	47,90	207,04	1410,05	0,55	20,91	444,88	7,45	639,26	815,31	157,92	9,62	
День 9-ый														
Питательные вещества в продуктах														
ЗАВТРАК	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	углеводы										
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	6,02	4,84	30,97	191,06	0,10	0,67	22,34	0,49	101,78	153,71	31,03	1,63	ТТК №9Д
Чай с молоком,сахаром	170/6	2,52	2,14	9,77	68,66	0,03	1,13	17,00	0,00	111,22	78,88	13,09	0,30	№-413 сб дощ 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	3,23	5,69	12,92	115,67	0,03	0,04	30,50	0,50	55,95	47,75	6,00	0,35	№3,сб дощ 2016
Итого:	354	8,54	9,87	40,74	293,00	0,16	1,84	69,84	0,99	268,95	280,34	50,12	2,28	
2-ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из припущенной моркови с яблоком	40	0,50	0,05	8,91	38,12	0,03	1,61	0,00	0,14	12,68	22,41	13,35	0,37	ТТК №790 от 28.12.2022
Сыр-каottage домашний на курином бульоне с мясом птицы	150/10	3,88	5,18	7,01	95,65	0,03	0,54	13,32	1,64	22,49	39,50	8,43	0,58	№94 сб дощ2016
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	0,10	5,79	0,00	2,66	26,14	176,36	36,41	3,31	ТТК 580та от 24.06.2020
Пантук из супофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,01	0,54	0,00	0,38	24,36	17,58	13,10	0,52	№394 Сб дощ 2016 табл 6 стр 144,Лист + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06			0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	
Итого:	535	14,89	16,74	68,00	514,41	0,23	8,48	13,32	5,31	95,83	308,24	87,73	6,14	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,пантук изтофу,филантин/шурри)	150	4,50	1,50	6,00	55,50	0,06	1,20	30,00		180,00	147,00	22,50	0,15	№420 Сб дощ 2016 табл 6 стр 136,Лист +2012
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	170	5,58	6,79	20,93	201,20	0,08	1,20	54,00	0,20	184,60	160,00	24,50	0,31	
УЖИН														
Выпечка с творогом	75	9,87	11,14	43,04	310,72	0,08	0,04	34,00	0,96	50,80	90,20	21,60	0,90	№410,дощ ок 2017
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Лист2010
Итого:	235	9,97	22,32	48,21	332,50	0,08	2,06	34,00	0,97	60,94	93,40	23,25	1,12	
ВСЕГО:	1394	39,78	56,12	195,68	1389,01	0,59	23,58	171,16	7,67	626,31	853,08	194,61	12,05	
День 10-ый														
Питательные вещества в продуктах														
ЗАВТРАК	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	углеводы										
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66	0,13	0,67	22,34	0,39	103,77	163,28	49,57	1,21	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395 Лист2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,85	17,75	3,54	0,31	№1 Лист2010
Итого:	359,80	8,64	8,99	40,64	276,20	0,19	1,84	60,34	0,87	222,92	262,03	65,42	1,64	
2-ой ЗАВТРАК														
Сыр	125	1,99	2,40	10,63	18,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	№380 Сб
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат из кукурузы к/с	40	1,15	2,48	3,22	39,72	0,04	3,72		1,13	7,40	23,11	7,81	0,26	№112 сб дощ 2016
Рисовая каша отварная с куриным фаршем, овощами	150/116	2,86	5,40	8,27	96,58	0,06	5,16	4,35	1,43	22,52	45,41	16,08	0,68	№82 сб дощ2016
Котлеты рыбные	50/2	6,12	5,33	7,37	102,20	0,03	0,16	10,60	2,53	22,22	82,45	19,13	0,72	№234 сб ок 2017
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,79	4,39	20,92	138,16	0,05	1,99	0,00	2,31	14,24	37,31	12,72	0,76	№205 сб ок 2017
Кисель	150	0,45	0,08	22,65	92,70	0,00	0,83			11,78	12,23	2,52	0,28	№648 сбмх2004 табл 6 стр 144,Лист + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06			0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	
Итого:	354	19,47	20,99	89,20	661,25	0,25	11,85	14,95	7,89	88,37	253,01	74,71	4,06	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 Сб дощ 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,85	90,20	0,02	0,00	18,00	0,15	3,45	9,75	1,50	0,12	
Итого:	170	5,58	6,70	24,45	200,65	0,08	1,95	48,00	0,15	183,45	144,75	22,50	0,27	
УЖИН														
Каша гречневая с маслом сливочным	150	10,07	10,74	9,57	180,60	0,08	21,43	9,78	2,53	85,74	105,71	31,80	2,39	№204 Сб ок 2017
Пантук из индейки	150/5	0,51	0,21	15,57	66,15	0,01	75,00	0,00	0,57	16,01	2,58	2,58	0,48	ТТК 647 от 24.08.2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	№399 сб дощ 2016 табл 6 стр 134,Лист + 2012
Итого:	335	11,01	11,29	48,23	340,75	0,12	96,43	9,78	3,32	105,75	121,29	37,18	3,08	
ВСЕГО:	1533,00	41,98	46,62	207,02	1444,54	0,64	114,57	133,07	12,36	609,24	789,83	204,81	10,80	

ГОУ на 10 дней	15809,50	414,47	436,96	2044,00	14055,08	7,10	531,31	2180,08	88,91	6388,61	8357,87	1959,27	109,37
----------------	----------	--------	--------	---------	----------	------	--------	---------	-------	---------	---------	---------	--------

Примечание

1. Присвоенные среднесуточные нормы утверждены СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов в таблицах обеспечения дошкольного образовательного питания, рассчитывается их стоимость по рыночным ценам на основании данных о соответствия с таблицей состава продуктов по белкам и углеводам (Приложение №4)
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. Тучельни В.А., МитусовыйМ.И. Москва Дети принт 2010г
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах. Тучельни В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тучельни В.А., Москва Дети Принт 2012 г.
 - 1.4 Сборников 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 на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Тучельни В.А., МитусовыйМ.И. Москва Дети принт 2010г
3. II разработано меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории вышестейшей
 - сельскохозяйственная птица охлажденная индейская
 - рыба морская крупная или средняя потрошенная Астаскива
 - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г - массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по влажности продукта с 1,09(25% отходы) моркови, смеси рассчитаны с 1,09(20% отходов)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - отходы сырные в блоках Астаскива, с массовой кислотой
 - сырники с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%