

Итого:		677			23,13	24,33	82,63	654,05	23,89	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ допик 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
УЖИН										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный айво молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 50,25 39,75 8,25 8,75 6,3 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 10 1,1 1,1 10 10 0,2 0,13 20	50,25 39,75 8,75 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 10 1,1 1,1 10 10 0,2 0,13 20	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ допик 2016
Рис отварной разваренный с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб доп 2017
Чай с сахаром	чай зеленый сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб допик Дели 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		428			17,46	9,63	59,21	393,28	0,19	
ВСЕГО:		1892			57,95	56,88	242,75	1713,42	30,99	

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Каша с молоком	180/6								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5								
Итого:									
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допик 2016
Итого:									
ОБЕД									
Салат из картофеля с овощами, огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 допик, СБ 2016
Борщ со свеклой капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7								
Итого:									
Ужин									
Фрикадельки куриные в мясном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб допик 2016

в ассортименте		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из свежих овощей		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 допк. 2016
	свежая		61,5	48						
	яблоки		11,4	10						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с томатной		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07	№46 сб допк 2016
	картофель из агрофирмы Булатов, с маслом									
	цельнозерновой овес		24,4	23,0						
	масло сливочное			10,0						
	крупка пшеничная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 сб допк 2016
	говядина б/к (костная)		65,60	62,50						
	фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масло сливочное			50,00						
	фарш		63,44	47,70						
	картофель		31,92	24,00						
	морковь									
	масло сливочное			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное			16,00						
	капуста свежая		43,75	35,00						
	масло сливочное			31,00						
	капуста			0,80						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 сб допк 2016
	соус									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	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 йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное			40,00						
	масло рагу с фаршем			200,00						
Компот из фруктов		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб допк 2016
	фрукты		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	21,56	
Итого:		675			22,75	31,15	59,48	615,81		
ПОЛДНИК										
Молочная каша		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 сб допк 2016
	молоко		189	180						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети + 2012
	печенье									
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Эч-пичмак с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно утвержденной структуре блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло теста			48,75						
	фарш									
	говядина (костная)		23,20	22,10						
	б/к		23,20	22,10						
	или фарш говяжий		38,10	28,65						
	картофель		10,14	8,45						
	Лук репчатый		4,40	4,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	соль			63,70						
	масло сливочное		1,92	1,60						
	яйцо для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки изделий									
	масло готовое эч-пичмак			100,00						

Чай с мармеладом	масло растительное для смазки блендера	170/10	1,00	1,00	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб донк 2016
	чай восточный		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		310			15,48	15,17	72,06	485,29	0,00	
ВСЕГО:		1769			57,99	65,32	244,82	1805,48	29,56	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со злаковыми	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб донк 2016
Суповая заправка (злаковые)		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 йодированная		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб донк 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, с помидором	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб донк 2016
Батон нарезанный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Помидор		10,00	10,00						
Итого:	431			10,95	12,14	44,57	326,78	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мангостин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ донк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Нарз морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб донк 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной телятины	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
Цыганка - бройлеры с/м		97,5	92,0						
Морковь		16,6	13,3						
Лук репчатый		7,02	6,6						
Масло растительное		1,3	1,3						
вода питьевая		27,0	27,0						
Мука пшеничная в/с		2	2,0						
Масло растительное		2,6	2,60						
Соль		0,6	0,6						
Томатная паста		1,2	1,2						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб донк 2016
крупя гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масло сливочное		115,00	115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло сливочное		130,00	130,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ донк 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
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 + 2012
Итого:	688			25,81	22,92	91,21	630,82	6,67	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир - 1% жирности)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ донк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Сахар		3,00	3,00						
Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная на выпечку		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						

масло сливочное		1,40	1,40						
Яйцо		2,44	2,40						
Дрожжи сухие		0,25	0,25						
Молоко		13,00	13,00						
Соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		11,80	11,80						
Масса полуфабриката			50,00						
Яйца (из расчета 2 шт/порции)		1,44	1,20						
Масло растительное из сметки		1,00	1,00						
Итого:	233			9,02	7,10	34,65	238,67	1,43	
УЖИН									
Биточки рубленные из рыбы									
запеченные в томатном соусе с									
овощами	50х25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (мелкая 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		0,50	0,75						
соль йодированная		0,44	0,44						
судак замороженный		5,00	5,00						
Масса полуфабриката			50,00						
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						
сметана		0,25	0,25						
соль йодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ доок 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	180х6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб доок Дели2016
чай зеленый		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	431			12,03	10,62	50,92	348,18	17,91	
ВСЕГО:	1883			58,21	53,18	231,15	1591,45	38,00	

День 5 -ый

День 5 - ый									
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая запеченная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа Геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		54,00	54,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
Каша-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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб доок2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доок 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соленьями огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дооксб. 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						

Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Икра рыбачья	ОБЕД	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
Рисовый десерт с вареньем из курами бульон, со сметаной	икра рыбачья	180/7	51,00	50,00	1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,8	60						
	Крупа перловая		8	8						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		4,76	4						
	Огурцы соевые		21,84	12						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	Вода питьевая		132	132						
	соль поваренная		0,7	0,7						
	Сметана		7	7						
Курица тушеная с овощами по- татарски		50/40			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
	щипцы - бройлеры с/м		120,75	115,0						
	соль поваренная		0,4	0,40						
	масло сливочное			50,0						
	пшеница									
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		15,00	12,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассычатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль поваренная		0,30	0,30						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	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:		697			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
	УЖИН									
Картофель запеченный		150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	пюре из картофеля			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мол. сливки 10%		21,00	21,00						
	сметанная заправка		10,70	10,70						
	творог 1%		78,50	78,50						
	Сметанная заправка		15,00	15,00						
	Яйца куриные		18,00	15,00						
	пюре из картофеля			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мол. сливки 10%		7,80	7,80						
	сметанная заправка		4,25	4,25						
	мол. сливки 10%			167,00						
Напиток из молока		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90	№199 сб дошк 2016
	молоко		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:		1737			61,22	60,90	232,59	1737,91	113,28	

День 7- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,06	ТТК 810
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кефирный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:		414		13,23	14,86	54,90	406,98	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016

Каша с молоком	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Каша геркулесовая		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,39	15,14	60,14	435,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или манго/ананас)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошик 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка с/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошик, 2016
	зеленый горошек		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с греческой крутой на курином бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№46, сБ дошик 2016
	крупа греческая		15,00	15,00						
	картофель		70,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Бульон		120,00	120,00						
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№328 СБ 2016
	курица/филе из		116,64	116,64						
	миска заправки мякоти			48,00						
	пшеница		4,45	4,45						
	крупа рисовая		16,40	16,40						
	вода		0,13	0,13						
	соль йодированная			19,00						
	Масло жидкой рисовой заливки		9,12	7,60						
	Яйца		3,80	3,80						
	масло сливочное		2,04	2,04						
	сыр									
Рагу из рисовой		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сБ дошик 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масло растительной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масло приправленное луком			16,00						
	картофель свежий		41,00	32,75						
	масло приправленное картофелем			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сБ дошик 2016
	соль		40,00	40,00						
	вода		1,80	1,80						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		3,00	2,40						
	Морковь		1,44	1,20						
	Лук репчатый		2,40	2,40						
	томатная паста		0,60	0,60						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	Сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная			40,00						
	масло сливочное			150,00						
Каша из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошик 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,60	183,00						
Хлеб рисовый		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		685			20,86	32,28	61,77	627,88	20,37	
ПОЛДНИК										
Каша геркулесовая с/с (кефир, ряженка, катык)		180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошик 2016
Гребенчат на дрожжевом тесте		60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сБ дошик 2016
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
	мука пшеничная в/с на									
	подпыль		1,20	1,20						
	Сахар		2,00	2,00						
	Масло сливочное		1,74	1,74						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	Вода питьевая		15,50	15,50						
	Повидло		15,30	15,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	яйцо для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		240			10,73	12,98	37,75	310,20	0,71	
УЖИН										

в документе	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:									
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60	32,90 15,16 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,60 3,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб доник 2016
Картофель морковь огурцы соевые лук репчатый масло растительное									
Щи со сметаной капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб доник 2016
Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль поваренная Бульон Сметана		50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,70 140,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,70 140,00 7,00						
Пюре из отварной индейки	200	44,80	44,8	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сб доник 2017
индейки филе б/к масло сливочное индейки масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль поваренная масло сливочное									
Напиток из сушеных фруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ доник 2016
сушеные фрукты Сахар вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№120 СБ доник 2016
Воздушная с творогом	75	39,75	39,75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410, 468 шк 2017
мука пшеничная Яйцо куриное Масло сливочное вода питьевая сваренный рисок дрожжи сухие соль поваренная мука пшеничная Творог Яйцо куриное сваренный рисок мука пшеничная Яйцо куриное Масло растительное Масло растительное									
Итого:	258			14,44	9,98	39,37	304,00	1,32	
УЖИН									
Биточки рубленные из рыбы	70	71,4	52,5	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль поваренная сахар сухари панировочные Масло растительное Масло подсолнечника									
Пюре Картофельное	150	170,60 23,75 5,25 0,75	128,30 22,50 5,25 0,75	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ доник 2016
Картофель Морковь Масло сливочное соль поваренная									
Чай с мармеладом	170/10	0,5 170 10	0,5 170 10	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб доник 2016
чай зеленый вода питьевая мармелад									
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	430			14,08	9,86	54,56	370,44	18,93	
ВСЕГО:	1954			57,62	52,57	258,71	1751,79	43,66	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Углеводы			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,00	ТТК №5Д

Омлет натуральный	яйцо	150	96,00	80,00	13,94	24,83	2,64	286,66	0,26	№220, сб доок 2016
	молоко		75,00	75,00						
	масло омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масло готового омлета			150,00						№410,411 сб доок Дели 2016
Чай с сахаром		1шт/б			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
	чай розовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1795			61,66	85,88	192,88	1804,81	33,66	

День 9-ый

День 9-ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюда и продуктов	(в гр)		(в гр)				ценность			
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доок 2016	
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб доок 2016	
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доок 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	57,25	45,80	0,65	0,11	5,18	24,24		№39 доок. СБ 2016	
		17,10	15,00							
		3,00	3,00							
Суп картофельный с горохом из мясным бульоном, с макаронами фрикадельками	180/10	47,88	36,00	5,90	5,27	10,75	122,27	0,15	№47, сб доок 2016	
		14,58	14,40							
		11,52	9,00							
		8,64	7,20							
		3,60	3,60							
		0,70	0,70							
		126,00	126,00							
		11,9	11,4							
		11,97	11,4							
		1,19	1							
		0,96	0,8							
		1	1							
		0,1	0,1							
			14,3							
			10							
Тестисы мясные	70			8,10	7,29	7,87	120,44	0,06	№303 СБ доок 2016	
		46,70	44,40							
		46,70	44,40							
		0,70	0,70							
		14,00	14,00							
		14,00	14,00							
		16,40	14,00							
		2,10	2,10							
			7							
		4,80	4,80							
			84,00							
		2,00	2,00							
Вермишель отапливаемая с мясным соусом	130/3	45,50	45,50	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб доок 2016	
		3,00	3,00							
		1,30	1,30							
		275,00	275,00	0,54	0,09	16,2	75	0,59	ТТК	
Кисель	180	21,00	21,00							

Слад вода		6,00 180,00	6,00 180,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:	678			23,09	16,05	85,52	595,60	1,20		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кофе, ряженка, йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54		№420 СБ деник 2016
Кондитерское изделие печенье	40	185,00 40,00	180,00 40,00	3,00	3,52	29,76	166,80			табл 6 стр 136, Деник + 2012
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54		
УЖИН										
Закусочная творожная с мясом и сливочным	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70		№251, обложка 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 йодированная		0,65	0,65							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимонном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 СБ деник Деник 2016
чай восточный		0,90	0,90							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53		
ВСЕГО:	1835			72,22	59,66	245,81	1828,22	11,04		

День 10 - й

День 10 - кн										
Наименование блюд и продуктов	Масл порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша рисовая манная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д	
крупа рисовая		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб деник 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	111,60		№1 сб деник Дени 2016	
Батон ватрушечный		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			10,49	12,33	64,42	411,18	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, лим. апельсин, или Сахар или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№246 СБ деник, 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб деник 2016	
свекла		72,96	57,00							
масло растительное		3,60	3,60							
Суп-лапша домашняя из курицы бульон	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№24 сб деник 2016	
Мука пшеничная		15,00	15,00							
Яйцо		4,80	4,00							
вода		2,80	2,80							
соль йодированная		0,20	0,20							
Масло сливочное			16,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
бульон		170,00	170,00							
соль йодированная		0,70	0,70							
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт переобработки от 25.12.2018 №409	
цыганята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13							
морковь		57,9	55,13							
Лук репчатый		16,4	13,12							
соль йодированная		12,6	10,5							
яйцо		0,57	0,57							
Мука пшеничная		0,84	0,7							
масло растительное		5,25	5,25							
масло растительное		2,6	2,6							
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017	
картофель		270,00	203,00							
соль йодированная		0,35	0,35							
масло растительное		5,00	5,00							
Компот из фруктов в банках	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,41	№10 сб дени 2017	
яблоки свежие		31,92	28,00							
сахар		6,00	6,00							
вода		185,00	185,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дени + 2012	
Итого:	675			20,27	32,08	84,65	722,24	5,59		

ПОЛДНИК		180	180,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доник 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	40	40,00	40,00	3,60	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерские изделия	печенье				8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
Итого:		220								
УЖИН		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
Раститель с рыбой	Мука пшеничная		50,0	50,0						
	Мука пшеничная на пельмен		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,20	0,2						
	Вода		21,5	21,5						
	Масло раст			75,0						
	Мясной ПВБ с/м		57,0	41,0						
	Масло растительное			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масло растительное			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из молока	Масло сливочное			40,0						
	Масло сливочное			115,0						
	Масло сливочное			115,0						
	Масло сливочное			115,0						
Итого:		1806			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№299 СБ доник 2016
Итого:		286			12,11	9,75	31,68	251,38	90,15	
ВСЕГО:		1685			51,49	62,98	228,95	1694,90	110,11	
ИТОГО за 10 дней		18189			633,50	640,08	2323,51	17524,65	455,07	
В среднем на 1 ребенка в день		1819			63,35	64,01	232,35	1752,46	45,51	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Миланский П. П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общедошкольных учреждениях, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблицы химического состава и энергетической ценности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Принт 2012 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 на полуфабрикаты питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Миланский П. П. Москва Дели принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории убойного туши;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба морская 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) мякоти, весовая рассчитана 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%